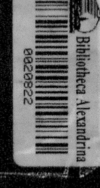
# موسوعة الطبخ

أول موسوعة عربيّة عالميّة مصوّرة بالألوان






أوّل موسوعة عربيّة عالميّة مصوّرة بالألوان

# المطبخ الآسيوي الأوّل

## ١ س

إيران

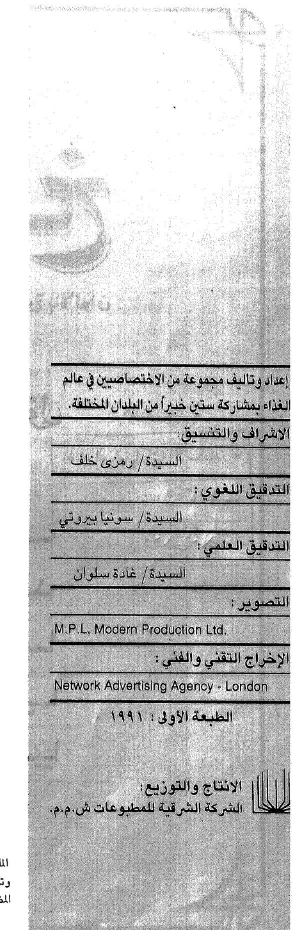
الهند

كوريا

ماليزيا

اندونيسيا






إعداد وتاليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة/ رمزى خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١

الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



# ايـــران

بلاد الفرس شاسعة منوّعة المناخات وتاريخها المعروف عريق. وتأثير هذه العوامل
على غذاء الايرانيين ظاهر جليّ في عصرنا الحاضر. الأطعمة الايرانية الأصيلة يعود
تاريخها الى أبعد من الفي سنة، الى حضارة فارسية قديمة.
وهناك اطعمة تأثّرت بأحداث تاريخية فتطوّرت واكتسبت معالم غذاء مختلف عنها، كما
حصل
بعد احتلال الاسكندر المكدوني ايران والهند، فعرفت بلاد فارس
أصنافاً من الطعام شبيهة بالأطعمة الهندية. ما تزال الموائد الايرانية المعاصرة
تذكّر بولائم كسرى الثاني، فهي تضمُّ اللحوم الباردة والأرز وورق العنب
المحشو والدجاج المتبّل واللحوم المشوية والمقلية، والبلح المهروس. وأيضاً اصناف الحلوى
بالتمر المحشو
بالجوز واللوز. في المطبخ الايراني تُستعمل المطيِّبات بكثرة، وغالباً ما يتصدّر المائدة
في ايران اللبن الزبادي الطبيعي. الصفة الغالبة على الأطباق الايرانية هي ترجُّح مذاقها
بين الحلو والحامض. والمادة الأساسية في الغذاء الايراني هي الأرز. وتنتج
ايران ستة أنواع من الأرز افضلها «الدومسيا» وهو باهظ الثمن. وفي شمال البلاد
وجنوبها ينبت افضل أنواع الفاكهة. أهمّ هذه الفاكهة العنب والشمام والكرز والتفاح
والتوت، وتُعدّ منها أنواع الشراب وتستعمل في المرق. من العادات الايرانية الأصلية تناول
الخبز مع الطعام، والخبز أصناف منوّعة تُعدُّ بطرق مختلفة. العادات
الايرانية الغذائية مقرونة تقليدياً بالعيد القومي «النيروز». هذا العيد وعدٌ بحياة
جديدة، وتؤكل فيه المواد التى تبشّر
بالتجدد الدائم ومنها بزر الفاكهة وحبوب الحنطة وبراعم القمح الخضراء.



## كشك او بادمجان

*Kashk O Bademjan*

طبق من الباذنجان باللبن الزبادي المصفّى والثوم والطماطم. يقدم مزيناً بالنعناع الجاف.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- خمس حبات من الباذنجان الكبير الحجم
- نصف كاس من اللبن الزبادي المصفّى
- نصف كاس من الماء الفاتر
- فصان من الثوم مدقوقان
- ثلاث او اربع حبات من الطماطم الطازجة او المعلّبة، مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف

### التحضير

يقطع الباذنجان عرضياً الى اربع قطع ولا يقشر.

ينثر عليه الملح ويترك مدة نصف ساعة. يغسل ويجفّف بفوطة نظيفة. يقلى بالزيت أو يدهن به ويوضع فوق المشواة. يقلب على الجهتين حتى يحمر ويضاف اليه الثوم. يقلّب مدة دقيقتين ثم يرفع ويجفف على ورق نشاف.

يخلط الثوم المقلي مع الطماطم واللبن الزبادي والماء والملح والبهار. يصبّ الخليط فوق الباذنجان ويترك على نار خفيفة حتى ينضج ثم يرتّب في الطبق.

يسخن قليل من الزيت. يضاف اليه النعناع ويوزّع على الباذنجان.

يقدّم الطبق ساخناً.





## دولمه بارج مو

*Dolmeh Barg Mou*

أوراق عنب محشوة باللحم والعدس والبقدونس والنعناع واللبن الزبادي، تقدّم مزينة بالبقدونس وقطع الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من ورق العنب المحفوظ
- كاس من الارز
- كاس ونصف من الماء
- ثلث كاس من العدس المطحون
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من السكر مذوّبة في كاس من الماء الفاتر
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- ملعقتان كبيرتان من النعناع الاخضر المفروم او ملعقة كبيرة من النعناع الجاف
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ربع كيلوغرام من اللبن الزبادي
- قطع من الليمون الحامض للتزيين

### التحضير

يسخن الزيت في وعاء على نار خفيفة ويقلى البصل واللحم المفروم حتى يذبلا.

يضاف الملح والبهار والنعناع والبقدونس والعدس.

يقلب الخليط مدة ثلاث دقائق. يضاف الأرز والماء ويخلط الكل جيداً. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة الى ان ينضج الخليط ويتبخّر السائل.

يصب الخليط في وعاء كبير ويترك حتى يبرد. يضاف اليه اللبن الزبادي ويخلط جيداً. تفتح أوراق العنب ويوضع في كل ورقة قليل من الحشو المحضّر. تثنى أطرافها وتلف على شكل اسطوانة. ترتب أوراق العنب طبقات في وعاء ويوزّع عليها عصير الليمون والماء المذوب فيه السكر وتغطى بطبق حتى لا يخرج منها الحشو.

يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج محتواه.

ترتب أوراق العنب في طبق التقديم وتزيّن بالبقدونس وقطع الليمون.

## اداسيه بوختيه

*Adaseh Bokhteh*

عدس بالزبدة. من المقبلات الايرانية الشهيرة. يقدم الى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من العدس الاخضر
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- فص من الثوم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس من الماء

### التحضير

ينظف العدس ويغسل. ينقع بالماء البارد مدة ساعتين أو ثلاث ثم يصفى.

يقلى البصل والثوم في ملعقتين كبيرتين من الزبدة حتى يصير لونهما ذهبياً.

يضاف العدس الى الخليط ويحرك مدة دقيقتين. يصب الماء ويترك يغلي مع ازالة الرغوة كلما ظهرت على السطح. ينثر الملح والبهار والكمون ويتابع الطهو حتى يطرى العدس. يضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة ثم توزّع الزبدة المتبقية وتحرّك مع الخليط حتى تذوب جيداً.

يقدم الطبق ساخناً.

# كافيار ماليمو

*Caviar Malemo*

مقبلات من البسكويت المملّح مع بيض السمك والزبدة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.**

## المقادير

- ثلاثون قطعة من البسكويت المملّح
- ملعقتان كبيرتان من الكافيار (بيض سمك)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ليمونة حامضة مقطّعة الى اربع شرائح

## التحضير

تدهن كل قطعة من البسكويت بقليل من الزبدة، بحيث توزع الزبدة على كلّ قطع البسكويت.

يوضع الكافيار بملعقة صغيرة فوق الزبدة.

ترتب قطع البسكويت في طبق التقديم وتوزع حولها شرائح الليمون.



# ماست او اسبيناج

*Mast O Espenag*

سبانخ مع اللبن الزبادي. من الأطباق الايرانية المقبّلة. يقدم الى جانب طبق رئيسي.

عدد الأشخاص: خمسة: مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من السبانخ الأخضر او نصف كيلوغرام من السبانخ المجلّد.
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود

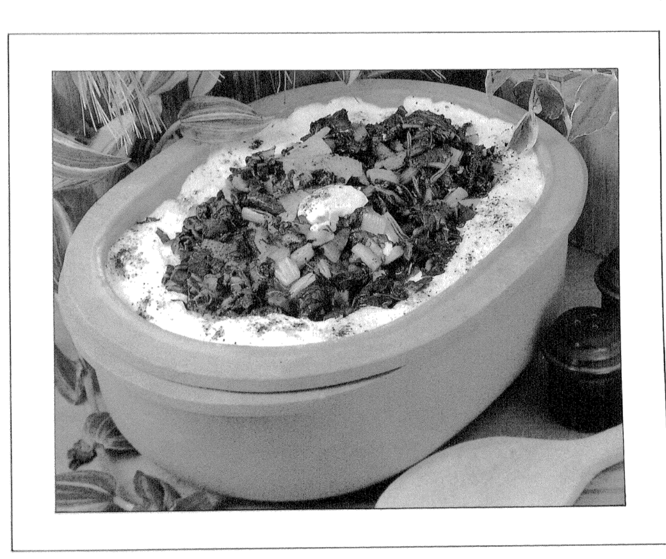
## التحضير

ينقى السبانخ من الأوراق الصفراء وتقطع أطرافه القاسية. يفرم ناعماً ويغسل مرات عدة ثم يعصر جيداً.

يسلق السبانخ مع الملح والبهار وربع كأس من الماء على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

اذا استعمل السبانخ المجلّد، يُليّن ويسلق مدة سبع دقائق. يترك السبانخ حتى يبرد ويخلط جيداً مع اللبن والملح.

يقدّم الخليط في أطباق عميقة ويزيّن بقليل من البهار الأسود.



# ماست او خيار

*Mast O Khyar*

سلطة الخيار باللبن الزبادي المصفّى والنعناع والزبيب. تقدم مع الخبز الى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

## المقادير

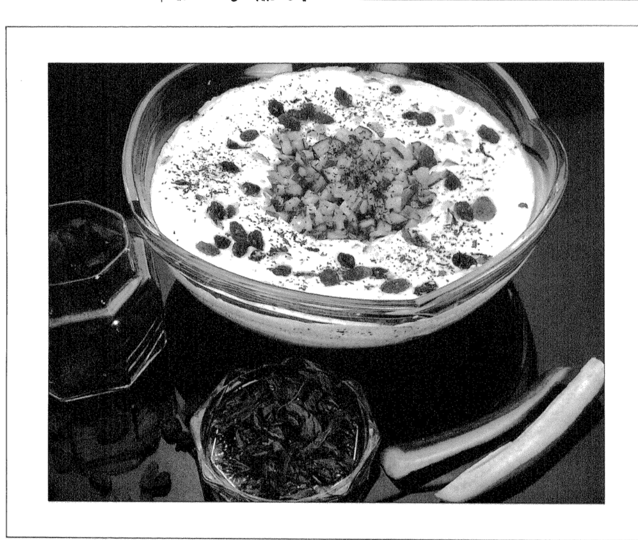
- ثلاث حبات من الخيار المتوسط الحجم
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- حبتان من البصل صغيرتا الحجم
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- ملعقتان كبيرتان من النعناع الأخضر المفروم او ملعقة كبيرة من النعناع اليابس
- ملح وبهار أبيض بحسب الرغبة

## التحضير

تقشر حبات الخيار. تقسم طولياً الى أربعة أقسام وتفرم ناعماً (يمكن بشر الخيار عوضاً عن فرمه بعد تقشيره).

يقشر البصل ويفرم ناعماً. يخفق اللبن الزبادي مع قليل من الماء حتى يتحول الى سائل. يخلط الخيار المفروم مع البصل واللبن والملح والبهار. يضاف النعناع ويقلّب. يدخل الى الثلاجة ويترك فيها مدة ساعة.

ينثر الزبيب على سطحه ويقدّم.



# كوكو سيب زميني

*Kuku Sib Zamini*

من أطباق العجة اللذيذة، تحوي البطاطا والبيض والبصل والتوابل. تُقدّم الى جانب اللحوم والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من البطاطا
- بصلتان متوسطتا الحجم مبشورتان
- ربع كاس من زيت نباتي أو سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ست بيضات

## التحضير

تُغسل البطاطا جيداً، توضع في وعاء وتغمر بالماء المملّح. تسلق حتى تنضج. تُرفع عن النار وتترك لتبرد. تُقشّر البطاطا وتهرس ثم تخلط مع البصل والملح والبهار والكركم.

يُخفق البيض جيداً ويصب تدريجاً على مزيج البطاطا ثم يخلط معه جيداً.

يُسخّن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم ويصبّ فيها المزيج ويُترك حتى يحمرّ. تغطّى المقلاة، ويُطهى المزيج مدة ربع ساعة حتى ينضج تماماً وينتفخ. تُقسم العجة الى اربعة أقسام، تقلى من الجهتين حتى يصير لونها ذهبياً. يُقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.

# كوكو ماهي

*Kuku Mahi*

عجة بالسمك، صنف لذيذ الطعم ومغذٍّ. تكسبه التوابل نكهة خاصة. يؤكل مع السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس عشرة دقيقة.

## المقادير

- ست بيضات
- نصف كيلوغرام من فيليه السمك الأبيض
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي أو من زيت نباتي
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ملح وبهار أسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم

## التحضير

يُغسل السمك ويُنظّف، يُنزع عنه الجلد ويُجفّف بورق نشاف ثم يُرش بالملح ويترك مدة عشر دقائق.

يغطى السمك بالدقيق قبل المباشرة بقليه كي لا يلتصق في قعر المقلاة ويُفتّت. ويمكن أن توضع كل سمكة مع الدقيق في كيس نايلون ويُخضّ الكيس حتى يغطّي الدقيق جهات السمكة كلها.

تُسخّن ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت النباتي في وعاء.يُقلى فيه السمك من الجهتين حتى ينضج. (يجب الا يبقى لون السمك فاتحاً). يوضع السمك في وعاء، يُضغط عليه بالشوكة ويُنزع منه الحسك. يحتفظ بلحم السمك جانباً. يُقلى البصل في الزيت حتى يصير شفافاً ويُقلّب معه الكركم. يُطهى مدة دقيقتين ثم يضاف الى السمك. يمزج الكل مع الكزبرة والدقيق.

يخفق البيض جيداً ويضاف الى مزيج السمك مع الملح والبهار. يخلط الكل جيداً. تُسخّن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة متوسطة الحجم. تحرك المقلاة بحيث يغطي الزيت جوانبها ثم يصب فيها الخليط. تغطى المقلاة باحكام وتطهى العجة على نار متوسطة مدة تراوح بين عشر دقائق وربع ساعة حتى تنتفخ.

تشوى الجهة الثانية بوضع المقلاة بضع دقائق تحت مشواة الفرن الساخن. تُقطّع العجة ويُقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.



كوكو ماهي



# كوكو سبزي

*Kuku Sabzi*

من الاطباق الايرانية المقبّلة. صنف من العجة غني بالاعشاب الخضراء المغذّية والتوابل الشهية. يُقدّم بارداً إلى جانب البطاطا المقلية وشرائح اللحم.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثون دقيقة.**

**المقادير**

- **كاسان من السبانخ المقطّع ناعماً**
- **كاس ونصف من البصل الاخضر المقطّع ناعماً**
- **ربع كاس من الكزبرة الخضراء المقطّعة ناعماً**
- **نصف كاس من البقدونس المقطّع ناعماً**
- **ملعقة كبيرة من الطرخون Tarragon المقطّع ناعماً**
- **ثماني بيضات**
- **ربع كاس من الزبدة**
- **ملعقة كبيرة من الشبث Dill Weed (نوع من النباتات يشبه الشمّر وهو من التوابل) المقطّع**
- **كاس ونصف من ورق الخس المقطّع ناعماً**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

## التحضير

تُغسل الاعشاب والخُضَر كلها معاً. تُجفّف وتُقطّع. توضع في وعاء كبير ويضاف اليها الملح والبهار. تُخلط جيداً. يُخفق البيض، يُصب على الاعشاب والخضر ويُخلط المزيج. تُسخّن الزبدة أو الزيت في مقلاة متوسطة الحجم. تُحرّك المقلاة حتى تغطي الزبدة جوانبها ويوضع المزيج فيها. تُخفف النار. يُغطى الوعاء ويطهى الطعام مدة ربع ساعة حتى يصير لون المزيج ذهبياً.

تُقطّع العجة بدقة الى اربعة اقسام متساوية ويُقلب كل قسم على الجهة الثانية. يُغطّى الوعاء مجدداً وتُطهى العجّة مدة تراوح بين عشر دقائق وربع ساعة او حتى يصير لون الجهة الثانية ذهبياً.

يمكن شيّ العجة تحت مشواة الفرن الساخن من دون ان تقلب.

يقدّم الطبق ساخناً او بارداً ومقطّعاً إلى اقسام متساوية.

# سَـــلطة

## ســـالاد

*Salad*

سلطة الخيار والطماطم والبصل وعصير الليمون. تقدم الى جانب السمك واللحم المشوي.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة.**

### المقادير

- **اربع حبات من الخيار متوسطة الحجم**
- **بصلة**
- **ثلاث حبات من الطماطم متوسطة الحجم**
- **ملعقة صغيرة من النعناع الجاف**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون**
- **ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

### التحضير

تغسل الخضر وتجفف. يقشر الخيار وتقسم كل حبة منه طولياً الى قسمين ثم تقطع الى قطع صغيرة. تقطع الطماطم والبصل الى قطع صغيرة. تخلط الخضر ويضاف اليها عصير الليمون والزيت والملح والبهار. تحرك السلطة وينثر النعناع الجاف على سطحها. تقدّم في أطباق من زجاج.

تستعمل أوراق النعناع كمادة هاضمة ومهدّئة في حالات التشنّج. يدخل زيت النعناع في تحضير بعض اصناف الطعام والصناعات الغذائية.

## ســالاد لبـو

*Salad Labu*

سلطة الشمندر مع اللبن الزبادي المصفّى. تقدّم الى جانب اطباق الخضر المحشوة.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق.**

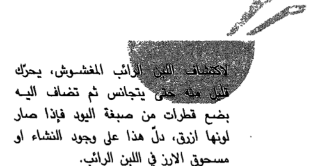
### المقادير

- **نصف كيلوغرام من الشمندر مسلوق ومقطع الى مكعبات**
- **نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي مصفّى**
- **ملعقة كبيرة من زيت الزيتون او زيت الذرة**
- **بهار وملح بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**
- **ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض**

### التحضير

يصفّى اللبن بوضعه في كيس من قماش الخام. يـربط بخيط ويعلّق فوق وعاء ثم يترك حتى يشتد.

يمزج الزيت مع عصير الليمون ويضاف اليه اللبن والملح والبهار. يقلّب المزيج وتضاف اليه قطع الشمندر. يخلط الكل جيداً ثم يصبّ في طبق التقديم ويزّين بالبقدونس المفروم.



لاكتشاف اللبن الرائب المغشـوش، يحرّك قليل منه حتى يتجانس ثم تضاف اليـه بضع قطرات من صبغة اليود فإذا صار لونها ازرق، دلّ هذا على وجود النشاء او مسحوق الارز في اللبن الرائب.

## سبزي خوردن

*Sabzi Khordan*

صنف من السلطة يحوي الاعشاب والخضر، يقدم مع الجبن والخبز والجوز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

### المقادير

- حزمة من البقدونس
- حزمة من الكزبرة
- حزمة من البقلة
- رأس من الثوم مقشر
- حزمة من النعناع الأخضر
- حزمة من الطرخون
- قطعة من جبن «فيتا»
- ثلاث حبات من الخيار
- خمسة ضلوع من البصل الأخضر
- سبع حبات من الفجل

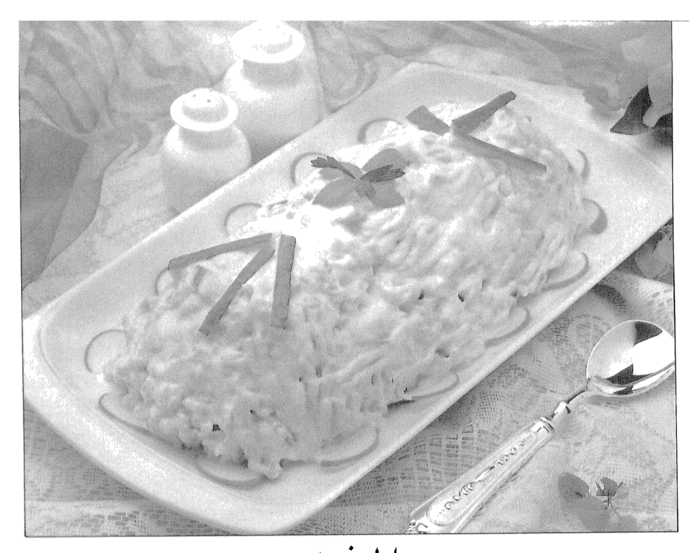
### التحضير

تغسل الاعشاب والخضر وتنزع أوراقها الصفراء. تقسم حبات الخيار طولياً الى اربعة اقسام. ينظف الفجل ويقشر بحسب الرغبة. ترتب الخضر والأعشاب في طبق التقديم مع قطعة الجبن والجوز.

الفجل من اكثر الخضر انتشاراً في انحاء العالم كافة. يؤكل نضراً ويستعمل في الطب الشعبي كمنشّط للمادة الهاضمة.
تتطلّب زراعة الفجل جواً معتدلاً. يتحمّل الصقيع لكن ذلك يفقده طعمه المميّز. التربة المثلى لزراعته هي الخفيفة والتي تسمح بتصريف الماء. ينمو الفجل ايضاً في التربة الرملية المناسبة لتكوين الجذور.
يـزرع الفجل في الخـريف وعـلى دفعـات متتالية حتى لا يتم نضجه دفعة واحدة، اما شاره فتنضج في مايو (أيار).







# اولوفيه

*Olufeh*

سلطة الدجاج مع البطاطا والبيض والقشدة والمايونيز. تقدم مزينة بقطع الفجل ومخلل القثاء.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

## المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- دجاجة
- ست بيضات
- بصلة مقطعة
- نصف كاس من صلصة المايونيز
- ربع كيلوغرام من مخلل القثاء (المقتي)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاثة ارباع كاس من القشدة الطازجة (كريما كثيفة)
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- قطع من الفجل ومخلل الخيار للتزيين
- كاس من الماء

## التحضير

ينظف الدجاج ويوضع في وعاء على النار. يضاف اليه البصل والماء والملح. يحرّك المزيج ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج الدجاج ويبقى قليل من المرق.

تغسل البطاطا. تغمر بالماء في وعاء وتسلق على نار قوية مدة ثلث ساعة حتى تقارب النضج.

يسلق البيض مدة عشر دقائق ويترك حتى يبرد. ينزع عظم الدجاج ويفتت لحمه الى قطع صغيرة. يقشر البيض والبطاطا ويقطعان الى مكعبات صغيرة تضاف الى الدجاج. يقطع مخلل القثاء ويوزع على الخليط مع الملح والبهار ثم تضاف صلصة المايونيز ونصف كأس من القشدة وعصير الليمون وزيت الزيتون. يخلط الكل جيداً. يغطى الوعاء باحكام ويدخل الى الثلاجة مدة ساعة. يخرج بعدها ويرتب في طبق كبير. يوزع عليه ما تبقى من القشدة ويزين بقطع الفجل ومخلّل الخيار.

## شـوربا

*Shorba*

حساء كرات اللحم مع الارز والكزبرة الخضراء. من الاطباق الايرانية الاولى. يقدّم ساخناً.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- بصلة مبشورة
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم
- كاس من الارز
- ثلاثة ارباع كاس من الكزبرة المفرومة
- ملح بحسب الرغبة

### التحضير

يفرك اللحم مع البصل المبشور والملح والكركم حتى يتجانس المزيج ثم يقطع باليد المبلولة بالماء الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز.

يملأ نصف وعاء بالماء ويوضع على النار حتى يغلي. تضاف اليه كرات اللحم. يترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يضاف اليه الارز والكزبرة المفرومة والماء بحسب الحاجة. يتابع الطهو مدة نصف ساعة اخرى حتى ينضج الارز.

## اش انار

*Ash Anaar*

حساء بعصير الرمان. يحوي اللحم والخضر المنوعة. يقدم مزيناً بالكركم والنعناع الجاف.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.**

### المقادير

- كاس من عصير الرمان
- اربع كؤوس من الماء
- قطعتان من لحم الغنم او البقر مع عظمهما
- ربع كاس من البازلاء الصفراء المنقوعة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- حبة من الشمندر صغيرة مقشرة ومقطعة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من البقدونس المفروم ناعماً
- ثلاثة ارباع كاس من الكراث المفروم
- ثلث كاس من الأرز المغسول
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- سكر بحسب الرغبة
- اربع ملاعق من سمن نباتي او زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقتان صغيرتان من النعناع الجاف

### التحضير

يغسل اللحم ويوضع في وعاء على نار خفيفة. يضاف إليه الماء والبازلاء. يُترك حتى يغلي. ترفع الزفرة التي تظهر على سطح الماء. يضاف الشمندر والبصل والملح والبهار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعتين الى ان ينضج اللحم ويطرى على نار خفيفة.

يرفع اللحم من الوعاء وينزع عظمه. يقطع الى قطع صغيرة ثم يعاد الى الوعاء. يضاف البقدونس والكراث والارز. يخلط الكل جيداً ويصبّ عصير الرمان وعصير الليمون وينثر السكر.

يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يذوّب السمن في مقلاة ويضاف الكركم. يحرك ويوزع عليه النعناع ثم ترفع المقلاة عن النار.

يضاف نصف كمية مزيج السمن والنعناع الى الحساء ويحرك ثم يرفع عن النار. يصبّ في اطباق صغيرة ويوزّع على سطحها ما تبقى من مزيج النعناع.

## آش رِشـته
*Ash Reshteh*

حساء غني بأنواع الحبوب والخضر والمعكرونة. يمكن تقديمه مزيناً بمزيج الخل واللبن الزبادي.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعتان وعشر دقائق، مدة النقع: ثماني ساعات.**

**المقادير**

- كاس من الفاصولياء الحمراء
- نصف كاس من العدس الاخضر
- نصف كاس من الحمص
- كاس من اوراق الكراث المفرومة
- نصف كاس من البقدونس المفروم
- كاس من السبانخ المفروم
- كاس من المعكرونة المسطحة (ديافوليني)
- بصلة كبيرة مفرومة
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي او سمن نباتي
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف المطحون

### التحضير

تنقى الفاصولياء والحمص من الشوائب. ينقع الاثنان في الماء مدة ثماني ساعات. يغسل العدس وينقع في وعاء آخر. يغمر الحمص والفاصولياء بالماء وينثر عليهما الملح والبهار. يطهى الخليط على النار ويترك حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينضج الخليط. يصفى العدس ويضاف اليه. يترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة اخرى مع اضافة الماء عند الحاجة.

يملأ نصف وعاء بالماء ويغلى على النار. تسلق فيه الخضر مع الملح مدة ربع ساعة حتى تطرى. تضاف المعكرونة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة اضافية.

يمزج الدقيق مع قليل من الماء البارد ويصب المزيج على خليط المعكرونة. يترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة خمس دقائق مع التقليب حتى تتخن الصلصة. يضاف خليط الحبوب ويحرك الكل جيداً. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة اخرى حتى ينضج الحساء ثم يرفع عن النار.

يسخن الزيت في مقلاة ويقلى البصل والثوم حتى يحمرّا. ينثر الكركم ويقلّب الكل مدة ثلاث دقائق. يضاف النعناع ويحرك.

يرفع الحساء عن النار. يصب في طبق التقديم ثم يوزع على سطحه خليط البصل بشكل حلقة ويقدّم.

## اشكِنه شـيرازي
*Eshkeneh Shirazi*

حساء بالجوز والحلبة واللبن الزبادي. من الاصناف الايرانية المشهية. يقدّم الى جانب الاطباق المحشوة.

**عدد الاشخاص: تسعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف كاس من الجوز المفروم
- ملعقة كبيرة من الحلبة المطحونة
- اربع كؤوس من الماء الساخن
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يقلى البصل في الزبدة حتى يذبل. تخفّف النار ، يضاف الدقيق ويحرك الخليط بضع دقائق. يضاف الجوز والحلبة وقليل من الماء الساخن. يخفق الكل جيداً ثم يصبّ ما تبقى من الماء تدريجاً مع الاستمرار في التحريك. ينثر الملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك الحساء يغلي مدة ثلث ساعة حتى يثخن.

يخفق اللبن الزبادي جيداً. يضاف اليه قليل من الحساء ثم يعاد خفقه ويصب فوق الحساء مع الاستمرار في التحريك.

يترك على النار ليسخن من دون ان يغلي.

يقدّم الطبق ساخناً.



اش رشته



## نانيه لافاش

*Naneh Lavash*

نوع من الخبز يتميّز به المطبخ الايراني. يؤكل بارداً او ساخناً مع الأطباق كافة.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- ثلاثة ارباع كاس من الدقيق الأبيض
- كاسان وربع من دقيق القمح مع قشره (نخالة)
- ملعقة صغيرة من الخميرة المجففة
- كاس وثلاثة ارباع من الماء الفاتر
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- نصف كاس من زيت نباتي

### التحضير

ينخل الدقيق الابيض ودقيق القمح في وعاء. تذوّب الخميرة في ملعقتين كبيرتين من الماء الفاتر ثم تصب عليها ثلاثة ارباع كأس من الماء الملح. يحرك المزيج ويصب في وسط الوعاء فوق الدقيق.

يعجن الكل باليدين مدة نصف ساعة (او بخلاط كهربائي مدة ثلث ساعة) مع اضافة ما تبقى من الماء تدريجاً.

يسخن الفرن ويوضع مسطّح في وسطه مدة ربع ساعة ثم يدهن بقطعة قماش مبلولة بالزيت.

يرتب العجين على مسطح آخر مدهون بالزيت ويقسم الى ستة أجزاء. يمد احدها ويرق جيداً بشوبك مدهون بالزيت ويثقب بشوكة في عدة امكنة.

ترفع رقاقة العجين. توضع على اريكة ويضغط عليها فوق المسطح في الفرن. تترك مدة دقيقة ثم تخرج ويضغط عليها بالأريكة نفسها لمنع تشكل جيوب هوائية.

يعاد وضع رقاقة العجين في الفرن وتترك مدة ثلاث دقائق ثم تقلب على الجهة الثانية وتخبز مدة دقيقتين. تخرج من الفرن وتغطى بقطعة قماش.

يسخن الفرن من جديد ويخبز العجين المتبقي بالطريقة نفسها. تخبز رقائق العجين فوراً بعد تحضيرها.

## نانيه بربري

*Naneh Barbari*

صنف من الخبز الايراني. سهل التحضير. يقدّم ساخناً مع الأجبان والمربيات.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ربع ساعة.**

### المقادير

- خمس كؤوس من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الخميرة المجففة
- كاسان من الماء الفاتر
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- زيت نباتي للدّهن

### التحضير

تذوّب الخميرة في ربع كاس من الماء الفاتر ويصب فوقها ما تبقى من الماء المملح.

تنخل اربع كؤوس من الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه وتصب الخميرة المذوّبة في الحفرة. يغطى الوعاء ويترك في مكان دافئ مدة عشر دقائق.

يخلط الدقيق مع مزيج الخميرة. يعجن باليدين ويصب فوقه الزيت. ينخل الدقيق المتبقي ويضاف تدريجاً. يعجن الكل حتى تتشكل عجينة متماسكة. يغطى الوعاء من جديد ويترك في مكان دافئ مدة ساعة حتى يختمر.

يدهن مسطح بالزيت. يوضع عليه العجين ويقسم الى اربعة اقسام متساوية.

تدهن اليدان بالزيت وتكوّر بهما اقسام العجين ثم تُعطى شكل مربع وتمد بشكل بيضوي.

يرتب العجين في صينية مدهونة بالزيت ويغطى بقطعة قماش ثم يترك في مكان دافئ مدة ثلث ساعة. يدهن سطحه بالزيت وترسم عليه أربعة خطوط طولية متوازية.

تدخل الصينية الى الفرن وتترك مدة ربع ساعة حتى يصير لون الخبز ذهبياً. يقدم ساخناً.

## نانيه سانجاك

*Naneh Sanghak*

خبز على الطريقة الايرانية. يقدّم مع كلّ الاطباق.

**الكمية: ست قطع، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- نصف كاس من زيت الفستق
- ثلاثة ارباع كاس من الدقيق الابيض
- كاسان وربع من دقيق القمح (مع النخالة)
- ملعقة صغيرة من الخميرة المجفّفة
- كاس وثلاثة ارباع من الماء الفاتر
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح

### التحضير

ينخل الدقيق الابيض ودقيق القمح في وعاء. تذوّب الخميرة في ملعقتين كبيرتين من الماء الفاتر وتضاف اليها ثلاثة ارباع كأس من الماء مع الملح. يحرك المزيج ويصبّ في وسط الدقيق.

يعجن الكل باليدين مدة نصف ساعة، او بخلاط كهربائي مدة ثلث ساعة مع اضافة ما تبقى من الماء تدريجاً. تدهن صفائح معدنية زرقاء بزيت الفستق وتوضع في صينية داخل فرن حار، على الطبقة السفلى اذ كان الفرن كهربائياً، وعلى الطبقة الوسطى اذا كان فرن غاز.

يوضع العجين على مسطّح مدهون بالزيت ويقسّم الى ستة اجزاء. يرق كل جزء على شكل بيضوي. يرتب على وسادة ثم يقلب فوق الصفائح ويخبز مدة دقيقة. يضغط عليه بالوسادة ويترك مدة ثلاث دقائق ثم يقلب على الجهة الثانية ويخبز مدة دقيقتين اضافيتين. يخرج الخبز من الفرن ويرفع عن صفيحة المعدن ويترك جانباً. تعاد الصفائح الى الصينية ويتابع خبز العجين المتبقي بالطريقة نفسها.

ملاحظة: تدهن الصفائح المعدنية بزيت الفستق بعد خبز كل جزئين من العجين.

# كاتليتس

*Katlits*

كرات من البطاطا واللحم والبيض. تقدم مقلية مع سلطة الخضر او الخبز الابيض.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- بصلة كبيرة الحجم
- ربع كاس من الكعك المدقوق او الدقيق
- بيضتان
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

## التحضير

تغسل البطاطا جيداً وتسلق حتى تنضج. تقشر وتبشر في وعاء. يبشر البصل ويضاف الى البطاطا مع اللحم والبيض. ينثر البهار والملح والكركم ويعجن الكل جيداً. تبلّ اليدان بالماء وتقطع العجينة الى كرات متوسطة الحجم ثم تسطح وتغطى بالكعك المدقوق وتقلى في الزيت حتى تحمر.

· يقدّم الطبق ساخناً او بارداً.





جيجو باريه

# جيجو باريه

*Gigo Bareh*

فخذ مشوي مع البطاطا والطماطم. من الأطباق الايرانيـة الشهية. يقدّم الى جانب الأرز.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.**

## المقادير

- فخذ غنم يزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- خمسة فصوص من الثوم مقسم كل منها الى قسمين
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقسم كل منها الى قسمين
- كيلوغرام من البطاطا
- حبتان من البصل مقطعتان الى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الصعتر البري المجفف
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

ينظف فخذ الغنم. يثقب ثقوباً عدة برأس سكين ويحشى بفصوص الثوم المقسمة.

تقشر البطاطا وتقطع الى قطع كبيرة. يفرك الفخذ بالملح والبهار. يدهن بالسمن ويوضع في طبق خاص بالفرن، وتوزع حوله قطع البطاطا والطماطم والبصل. ينثر الصعتر ثم يدخل الطبق الى فرن ساخن.

يسقى الفخذ من وقت الى آخر بمرقه وتُقلّب الخضر مرة واحدة في أثناء الطهو.

يترك الفخذ في الفرن مدة ساعتين ونصف الى ان يطرى وينضج.

# برياني نانا فا بياز

*Beryani Nana Fa Piyaz*

طبق رئيسي من اللحم والبصل والنعناع الأخضر. يقدّم مع الأعشاب الطازجة والخبز.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.**

## المقادير

- كيلوغرام من كتف العجل
- نصف كيلوغرام من النعناع الأخضر مفروم
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم
- اربع كؤوس من الماء

## التحضير

يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه الملح والبهار والكركم والماء ثم يسلق مدة خمس وأربعين دقيقة.

يرفع اللحم وينزع عظمه ثم يطحن مع النعناع الأخضر والبصل في خلاط كهربائي حتى ينعم.

يقدم الطبق ساخناً.

شيّ اللحوم «كالانتـركوت» و «التـورنيدو» و «الشاتوبريان» و «الروست بيف»، يفرض تقليبها مرات عدة حتى تنضج جيداً. بعد تقليبها للمرة الثانية تخفّف النـار ويتابـع الشيّ. وكلما كان اللحم سميكاً كلما استغرق نضجه وقتاً اطول.



## كباب حسيني

*Kabab Husayni*

كباب اللحم مع البصل. من الأطباق الايرانية اللذيذة. يقدّم مشوياً مع الأرز أو السلطة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

### المقادير

- كيلوغرام من فيليه او فخذ البقر
- بصلة كبيرة الحجم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- زيت نباتي للقلي

### التحضير

ينظف اللحم ويقطع مع البصل الى مكعبات متساوية الحجم. يشك اللحم والبصل في أسياخ صغيرة (من خشب التين) بحيث يحوي السيخ الواحد مكعبين من اللحم ومكعب من البصل. ينثر الملح والبهار على اللحم وتغمر الأسياخ في الزيت ثم تقلى حتى تحمرّ من الجهتين.

يمزج عصير الليمون مع الماء ويوزع على اللحم. يغطى ويترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة ثلث ساعة.

يقدّم الطبق مع الأرز أو السلطة.

## كباب جيجار

*Kababe Jigar*

طبق رئيسي من الكبد المشوي. يقدّم الى جانب السلطة والبطاطا المشوية أو المقلية.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من كبد الغنم أو العجل
- ماء بارد مملح
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

ينقع الكبد في الماء البارد المملح مدة ثلث ساعة. يصفى ويترك حتى يجف. ينزع عنه الجلد ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم.

تشك قطع الكبد في أسياخ الشي وينثر عليها الملح والبهار.

يشوى الكبد على الفحم مدة خمس دقائق حتى ينضج.

يقدّم ساخناً.



اللحوم غذاء ضروري لجسم الانسان لغناها بالبروتيين. فالبروتيين يقوي العضلات ويجدّد الخلايا ويساعد على نمو شعر الاطفال واظفارهم ويحمي اجهزة الجسم من العوامل الخارجية الخطيرة.

اللحوم من الاغذية التي لا تكاد تخلو منها مائدة. تُطهى بطرق عديدة وتتميّز بنكهة لذيذة. غالباً ما تقدم اطباق اللحوم، المشوية منها خصوصاً، الى جانب السلطة او المخلّلات.

# كوفتيه نوكوشي

*Kofteh Nokoshi*

كرات من الكفتة بعصير العنب والخل. تقـدّم مع الأرز أو السلطة والخبز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- كاس من دقيق الحمص المُحمّص
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم
- بصلة كبيرة مبشورة
- ثلث كاس من عصير العنب
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- بيضتان
- ثلث كاس من الماء
- زيت نباتي للقلي

## التحضير

يخلط اللحم جيداً مع الـدقيق والبيض والبصل والملـح والبهار والكركم. يضاف الماء ويدعك الكل. يقطّع خليط اللحم باليد المبلولة بالماء الى كرات صغيرة. تقلى في الزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترتّب في وعاء ويضاف اليها عصير العنب والخل.

يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضج الكرات.

يقدّم الطبق ساخناً.





# كوفتيه باجالي

*Kofteh Baghali*

كرات من اللحم والأرز والشبث والفاصولياء، تقدم مع الخبز والمخللات واللبن الزبادي.

**الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ربع كيلوغرام من الأرز
- نصف كيلوغرام من الفاصولياء العريضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاثة ارباع كاس من الشبث المفروم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زيت نباتي للقلي
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم
- اربع كؤوس من الماء

## التحضير

يطهى الارز مع كأس ونصف من الماء حتى ينضج، يترك ليبرد ثم يخلط مع اللحم المفروم والشبث والفاصولياء والملح والبهار.

يدعك الخليط جيداً باليدين ويقطع الى كرات متوسطة الحجم.

يسخن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يصير لونه ذهبياً. ينثر عليه الكركم وقليل من الملح. يخلط الكل جيداً ثم يصب الماء ويترك حتى يغلي. تضاف كرات اللحم الى الوعاء وتترك تغلي على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى تنضج.

يقدم الطبق ساخناً أو بارداً بحسب الرغبة.

## خوريشت سارجون جيشكي

*Khoresht Sarghon Jeshki*

كرات من اللحم بصلصة الطماطم. تقدّم مع الأرز مزينة بشرائح البطاطا المقلية.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- بصلة مفرومة
- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- زيت نباتي للقلي

### التحضير

يخلط اللحم مع الملح والبهار والكركم ثم يدعك الخليط جيداً باليدين حتى يتماسك ويقطع الى كرات صغيرة.

يسخن الزيت في مقلاة كبيرة. يقلى فيه البصل حتى يذبل. تضاف كرات اللحم وتقلى حتى تحمرّ جيداً. ينثر الملح والبهار ثم يصب الماء مع صلصة الطماطم. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضج كرات اللحم. تقدم ساخنة مع البطاطا المسلوقة أو المقلية.

## خوريشت سيب

*Khoresht Sib*

لحم مع شرائح التفاح. من الاطباق الايرانية المميزة. يقدم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاثة ارباع.**

### المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم او البقر
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الذرة او سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- كاسان من الماء
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- خمس حبات من التفاح
- ثلاث ملاعق صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من السكر الاسمر

### التحضير

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. يقلى البصل في ملعقة من الزيت حتى يذبل وينثر عليه الكركم والقرفة. يضاف اللحم ويقلّب جيداً حتى يحمرّ. يضاف الماء والملح والبهار ويترك الخليط حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف حتى يقارب اللحم النضج.

يقشر التفاح ويجوف. يقطع الى شرائح تقلى بما تبقى من الزيت مدة خمس دقائق وتضاف الى اللحم. يتابع الطهو على النار مدة ربع ساعة ثم يضاف عصير الليمون والسكر.

يترك الكل على النار مدة خمس دقائق اخرى.

يقدم الطبق ساخناً.

# خوريشت البالو فا سيب

*Khoresht Albaloo Fa Sib*

لحم مع التفاح والكرز. طبق رئيسي شهي الشكل ولذيذ الطعم.

يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة واربعون دقيقة.

## المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي القلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربع حبات من التفاح الحامض المتوسط الحجم
- كاس ونصف من الكرز الحامض (الخالي من النوى) المتوسط الحجم
- عصير نصف ليمونة حامضة
- بصلة مقطعة

## التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. يحمّر البصل في الزيت ويضاف اليه اللحم. يقلّب حتى يصير لونه قاتماً ثم ينثر الملح والبهار. يغمر الخليط بالماء ويترك حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الى ان ينضج اللحم.

يقطع التفاح الى شرائح ويضاف الى الخليط مع الكرز وعصير الليمون وقليل من الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يقدم الطبق ساخناً مع ارز الشلو (راجع ص ٤٩).

# خوريشت البالو

*Khorisht Albaloo*

طبق من اللحم مع الكرز وعصير الليمون الحامض والسكر. يتميز بنكهة محببة. يقدم الى جانب ارز الشلو.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم الهبر
- ربع كيلوغرام من الكرز الحامض الخالي من النوى
- بصلة كبيرة مفرومة
- ربع كاس من زيت نباتي للقلي
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- كاس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من السكر الاسمر
- ملح وبهار بحسب الرغبة

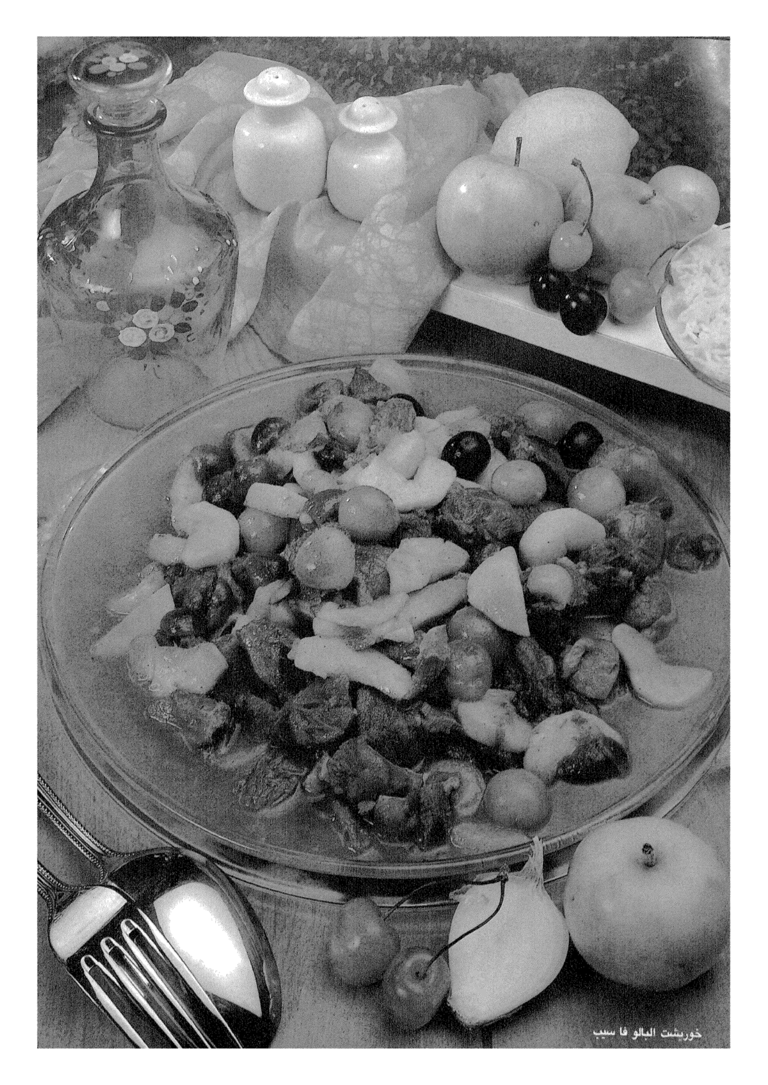
## التحضير

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم.

يقلى البصل في الزيت حتى يذبل وينثر عليه الكركم. يحرك الكل مدة دقيقتين. يضاف اللحم ويقلّب حتى يحمر. يصب فوقه الماء ويرش عليه الملح والبهار والقرفة. يغطى الوعاء ويطهى الخليط على نار خفيفة مدة خمسين دقيقة. يضاف الكرز ويتابع الطهو مدة عشر دقائق ثم يضاف السكر وعصير الليمون. يغطى ويترك على النار مدة خمس دقائق اخرى.

يقدم الطبق ساخناً الى جانب ارز الشلو (راجع ص ٤٩).

لليمون الحامض فوائد عدة. الطبيب العالمي الدكتور «ملتون» يقول: ان الليمون دواء فعّال في مقاومة أمراض الفم، وخصوصاً تلك التي تؤدي الى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.



خورشت آلبالو با سیب

# خوريشت ميفيه

*Khorisht Mifeh*

طبق من اللحم مع الفاكهة والسكر الاسمر. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- كيلوغرام من فخذ العجل المنزوع عظمه
- ثلاثة ارباع كاس من شرائح الدراق المجفف
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ثلاثة ارباع كاس من الخوخ (الخالي من النوى)
- بصلة مفرومة
- ربع كاس من حبات المشمش المجففة (مقسم كل منها الى نصفين)
- ثلث كاس من السكر الاسمر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

## التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة توضع في وعاء كبير. تُغمر بالماء ويضاف اليها الملح والبهار ويسلق اللحم على نار خفيفة مدة ساعة في وعاء مغطى.

يقلى البصل في السمن حتى يذبل. ينثر عليه الكركم ويحرك مدة دقيقتين. تضاف الفاكهة ويحرك الكل جيداً.

يرفع الخليط ويوزع على اللحم ثم يعاد الى النار مدة نصف ساعة اضافية حتى تنضج الفاكهة واللحم. يضاف اليه السكر وعصير الليمون ويحرك ويصب في طبق التقديم.

يقدم ساخناً.





# مورج تشيكن بور

*Morgh Chiken Pore*

دجاج محشو بالفاكهة والبصل والتوابل والسكر. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

## المقادير

- دجاجة كبيرة تزن ثلاثة كيلوغرامات
- بصلة مفرومة
- زبدة للدهن
- ربع كيلوغرام من الخوخ (منزوع منه النوى)
- ربع كيلوغرام من المشمش المجفف والمقطع
- ملعقتان كبيرتان من العنب (منزوع بزره)
- حبتان من التفاح مقشرتان ومقطعتان
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ليمونة حامضة
- ربع كاس من الماء
- سكر اسمر بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

## التحضير

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف الخوخ والعنب والمشمش. يحرك الكل مدة دقيقتين. يصب الماء ويغطى الوعاء. يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يتبخّر السائل ثم يضاف التفاح والقرفة والملح والفلفل الأسود والسكر.

ينظف جوف الدجاجة وخارجها. تحشى بالخليط وتخاط فتحتاها (العليا والسفلى) بالخيط والابرة. تفرك بالليمون المقطع والملح والفلفل. تدهن بالزبدة وتوضع في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة.

يدخل الطبق الى فرن حار مدة ساعتين أو اكثر. تسقى الدجاجة بالزبدة مرات عدة وتقلب من وقت الى آخر حتى تحمر من جوانبها كافة.

يمكن تغليفها بورق الينيوم قبل ادخالها الى الفرن على ان يرفع الورق قبل نهاية الطهو بنصف ساعة حتى تحمر الدجاجة.

تقدّم ساخنة مع ارز الشلو (الوصفة ص ٤٩).

# جوجا كباب

*Joja Kabab*

كباب الدجاج المشوي مع الطماطم. يقدّم الى جانب الأرز أو صلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: اربع ساعات.

## المقادير

- دجاجتان صغيرتان تزن الواحدة كيلوغراماً
- بصلة كبيرة الحجم مبشورة
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- خمس حبات من الطماطم

## التحضير

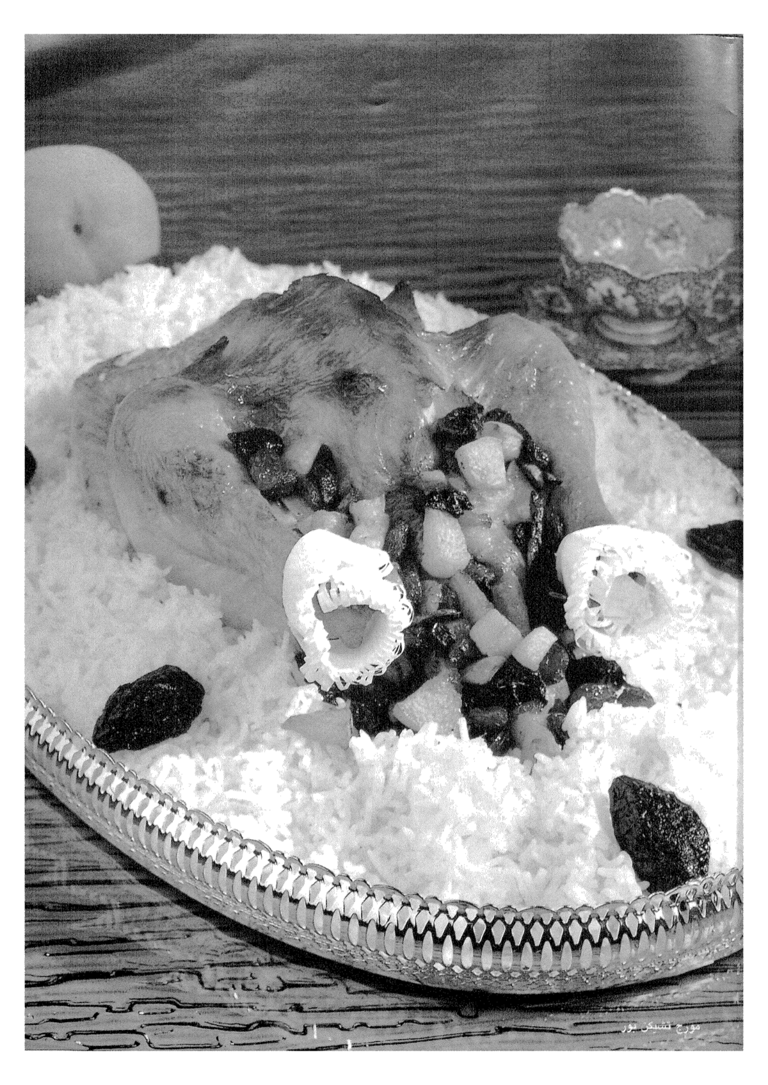
تقطع كل دجاجة الى قطعتين. ينزع عظمها ثم يقطع نصف كل واحدة منها الى ست قطع.

يمزج البصل المبشور مع الملح والبهار وعصير الليمون في وعاء كبير. تضاف قطع الدجاج الى المزيج وتنقع فيه مدة ثلاث أو أربع ساعات في الثلاجة. تقلب القطع من وقت الى آخر ثم تشك في ستة أسياخ للشي (تشك القطع السميكة في الوسط).

تدهن قطع الدجاج بالسمن أو الزبدة وتشوى على الفحم مدة تراوح بين عشر دقائق وربع ساعة مع دهنها من وقت الى آخر بالسمن وتقليبها حتى لا تحترق.

تقطع الطماطم، تدهن بالسمن وتشك بالأسياخ، تشوى على الفحم مدة دقيقتين حتى تنضج.

تقدم قطع الدجاج والطماطم ساخنة مع الأرز.



مورج تشیکن پور



## فسنجان

*Fesenjan*

طبق ايراني رئيسي، اساسه الدجاج وعصير الرمان. شهي الشكل. يُقدّم في المناسبات الرسمية مزيناً بالجوز وحبّ الرمان.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.**

### المقادير

- بطة او دجاجة
- ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من الزبدة
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- كاس من الجوز المفروم
- كاس ونصف من عصير الرمان
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من السكر الأسمر
- ربع كاس من الجوز المفروم للتزيين
- حَبّ الرمان

### التحضير

تُنظف الدجاجة جيداً وتُغسل ثم تقسم الى اربعة اقسام.

تذوّب ملعقة كبيرة من السمن أو الزبدة في وعاء على نار متوسطة وتقلى قطع الدجاج.

يضاف الملح والبهار وتقلب قطع الدجاج حتى يصير لونها ذهبياً. تُرفع عن النار وتُصفى من السمن.

يضاف ما تبقى من السمن ويقلى فيه البصل المفروم على نار متوسطة حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف الجوز والسكر وعصير الرمان وعصير الليمون. يُترك الكل على النار حتى يغلي. تُضاف قطع الدجاج الى الوعاء وتغمر بالمرق. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة ساعتين ونصف حتى ينضج الدجاج جيداً. يسقى الدجاج بمزيج عصير الرمان من حين الى آخر. ويصب فوقه عصير الليمون.

ينزع الدهن الزائد من المرق ويغلى ثم يصب فوق الدجاج في طبق التقديم.

يزيّن سطح الدجاج بالجوز وحبّ الرمان. يؤكل ساخناً الى جانب ارز الشلو (الوصفة ص ٤٩).

## ماهي شيكامبور

*Mahy Shikambor*

سمك محشو بالبصل الأخضر والأعشاب. يزيّن بشرائح الليمون ويقدم مع الأرز.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

### المقادير

- سمكة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- كاسان من خليط الاعشاب الطازجة المفرومة ناعماً (بقدونس، كزبرة، شبث، رشاد)
- عصير ليمونة حامضة
- ضلعان من البصل الأخضر مفرومان ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بقدونس ورشاد وكزبرة وشبث وشرائح ليمون حامض للتزيين

### التحضير

تنظف السمكة وتنزع حراشفها. تفرك بالبهار والملح من الداخل والخارج وتترك جانباً.

تمزج ملعقة كبيرة من الزيت مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون. تضاف اليها الأعشاب والبصل والملح والبهار. يخلط الكل جيداً. يحشى جوف السمكة بالخليط ثم تختم الفتحة بعيدان خشبية أو تخاط.

تشق السمكة طولياً في ثلاثة أمكنة من كل جهة. توضع في طبق مدهون بالزيت. يصب فوقها ما تبقى من الزيت وعصير الليمون. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة خمسين دقيقة تسقى في خلالها بعصير الليمون الى ان تطرى وتنضج.

تخرج السمكة من الفرن، ترتّب في طبق التقديم وتزيّن بشرائح الليمون والأعشاب.

يقدم الطبق ساخناً مع الأرز.





# دولمه كالام

*Dolmeh Kalam*

ملفوف محشوّ باللحم والارز والحمص والبقدونس والكزبرة. صلصته من الطماطم والسكر والخل، تضفي عليه مذاقاً مميزاً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- اثنتان وعشرون قطعة من ورق الملفوف
- نصف كاس من الارز
- ربع كاس من الكزبرة المفرومة ناعماً
- ربع كاس من البقدونس المفروم
- ربع كاس من الحمص (كل حبة منه مقسومة الى جزئين)
- ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- نصف كاس من السكر الاسمر
- نصف كاس من خل التفاح
- ست حبات من الطماطم
- كاس ونصف من الماء

## التحضير

تقلى بصلة في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصير لونها ذهبياً. ينثر عليها الكركم والملح والبهار وتحرك. يضاف اللحم ويقلى حتى يصير لونه قاتماً. ينثر البقدونس والكزبرة. يخلط الكل جيداً ثم يضاف الارز وكأس من الماء والحمص.

يغطى الوعاء ويترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة ثلث ساعة.

يسلق ورق الملفوف مدة خمس دقائق حتى يطرى ثم يصفّى. تقسم كل ورقة الى قسمين (اذا كانت كبيرة الحجم) ويزال منها الضلع القاسي، ويوزع عليها مقدار ملعقة من الحشو. تلف الاوراق على شكل اصابع. ترتب في وعاء ويصب فوقها نصف كأس من الماء. يغطى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تقلى البصلة الثانية في ملعقة كبيرة من الزيت حتى تذبل. تضاف اليها الطماطم والملح والبهار والسكر والخل. يخلط الكل جيداً ويترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة خمس دقائق ثم يصفى ويوزع على ورق الملفوف. يتابع الطهو مدة ربع ساعة اضافية.

يرتب الملفوف في طبق التقديم. تصب فوقه الصلصة المتبقية في الوعاء.

يقدم الطبق ساخناً.

## خوريشت لوبيه

*Khoresht Lubieh*

فاصولياء باللحم والجزر. من الاطباق الايرانية الرئيسية. تقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر مسلوق
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الذرة او من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (لوبياء)
- حبتان من الجزر مقطعتان الى شرائح
- ثلاث كؤوس من الماء
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ملح وبهار اسود وكركم بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)

### التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. يقلى البصل في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يذبل. ينثر الكركم ويحرك جيداً ثم يضاف اللحم ويقلى حتى يصير لونه قاتماً. يضاف الملح والبهار والماء. يترك الكل على نار خفيفة مدة ساعة مع التحريك من وقت الى آخر حتى ينضج اللحم.

تنزع خيوط الفاصولياء الجانبية ويقطع كل منها الى قسمين او ثلاثة. تقلى مع الجزر في ملعقتين كبيرتين من الزيت.

يحرك الخليط بضع دقائق. تضاف الخضر الى اللحم مع القرفة وصلصة الطماطم وعصير الليمون. يتابع الطهو مدة نصف ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

يقدّم الطبق ساخناً.

## شولة خالمبار

*Shola Khalmbar*

طبق رئيسي من السبانخ مع العدس والكزبرة والكمون. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: ست ساعات .

### المقادير

- نصف كيلوغرام من اوراق السبانخ الطازج
- ربع كيلوغرام من العدس البني اللون
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- فص من الثوم مدقوق
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

### التحضير

ينقع العدس مدة ست ساعات ثم يغسل ويسلق مدة ساعة. يغسل السبانخ ويفرم ناعماً. يطهى مدة نصف ساعة حتى ينضج من دون ان يضاف اليه الماء ثم يرفع عن النار.

يصفى العدس ويضاف الى السبانخ. يتبّل الخليط بالكزبرة والكمون والثوم والملح والبهار. يحرك الكل جيداً وتوزع على سطحه قطع من الزبدة.

يقدّم الطبق ساخناً.

لتحضير طبق من الفاصولياء ينصح بنقعها بالماء وغسلها به مرات عدّة لتجنّب آثارها السلبية على الصحة. تنقع مدة ليلة كاملة، ويغير ماؤها في اليوم التالي. تغلى على النار وتصفّى ثانية من الماء. تغسل تحت الماء الجاري وتطهى لتنضج تماماً.

تجدر الاشارة الى وجوب مضغ الفاصولياء جيداً في اثناء تناولها وعدم الاكثار منها.



خورشت لوبیه

# ابجوشت لوبيه جيرميز
*Abghosht Lubiyeh Ghirmiz*

طبق رئيسي من الفاصولياء الحمراء واللحم. يقدّم الى جانب البصل والمخللات والاعشاب الخضراء.

**عدد الاشخاص:** ستة، **مدة التحضير:** اثنتا عشرة ساعة، **مدة الطهو:** ساعتان ونصف، **مدة النقع:** عشر ساعات .

## المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم كتف الغنم
- بصلة مقطعة الى شرائح رقيقة
- ملعقة كبيرة من الزبدة او من سمن نباتي
- كاسان من الفاصولياء الحمراء
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- خمس كؤوس من الماء

## التحضير

تغسل الفاصولياء وتنقع بالماء في اليوم السابق لطهوها. ينزع الدهن عن اللحم. يغسل اللحم ويوضع في وعاء كبير ويضاف اليه الماء والبصل والكركم والزبدة (او السمن) والفاصولياء والملح والبهار. يترك الخليط حتى يغلي ثم تخفّف النار ويغطى الوعاء.

يتابع الطهو مدة ساعة ونصف ثم تضاف صلصة الطماطم وعصير الليمون وقليل من الماء بحسب الحاجة. يترك الخليط على النار مدة اربعين دقيقة حتى ينضج.

يرفع اللحم من الخليط ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يرتب في طبق التقديم ويصب فوقه الخليط ثم يقدم.

اذا استعملت الفاصولياء المعلبة، تضاف الى الخليط قبل نصف ساعة من بلوغه مرحلة النضج.





# دولمه سيب

*Dolmeh Sib*

تفاح محشو باللحم والبصل والتوابل. من الاطباق الايرانية الرئيسية. يقدّم مشوياً مع الصلصة المحضرة.

**الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

## المقادير

- **اثنتا عشرة حبة من التفاح الكبير الحجم**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم**
- **اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة**
- **نصف كاس من الماء**
- **ربع كاس من الخل**
- **ربع كاس من السكر الاسمر**
- **ملعقتان كبيرتان من الارز**
- **نصف ملعقة صغيرة من القرفة**
- **رشة من الملح والبهار الاسود**
- **ملعقتان صغيرتان من السكر**

## التحضير

تسخّن ملعقتان كبيرتان من السمن او الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلّب على نار متوسطة حتى يبدأ لونه يحمرّ. يضاف الارز والقرفة والملح والبهار الاسود وربع كأس من الماء. يخلط الكل ويطهى مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يغسل التفاح. يزال القسم العلوي من كل حبة ويحتفظ به جانباً. يجوّف التفاح ويحتفظ بلبّـه. ينثر قليـل من السكر الاسمر داخل كل تفاحة. تحشى بخليط اللحم وتغطى بالقسم المحتفظ به ثم يرتب التفاح المحشو في طبق خاص بالفرن.

يخلط نصف كمية اللبّ مع ربع كأس من الماء. يصبّ على جوانب التفاح وتوزع عليه الكمية المتبقية من الزبدة.

يغطى الطبق بورق المينيوم ويدخل الى فرن ساخن مدة نصف ساعة.

تنزع ورقة الالمينيوم. يخلط السكر الابيض مـع الخل. يصب فوق لبّ التفاح ويخلط من جديد.

يغطس التفاح بالصلصة ويعاد الى الفرن مدة عشر دقائق (من دون ان يغطى الطبق) حتى ينضـج ويطـرى.



خورشت قیمه بادمجان

# خوريشت قيمة بادمجان

*Khoresht Kima Badimjan*

باذنجان مع اللحم والحمص والطماطم. من الاطباق الايرانية الرئيسية. يقدم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اربع ساعات.**

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من زيت الذرة
- بصلة مفرومة
- نصف كاس من الحمص
- كاسان من الماء
- ثماني حبات من الطماطم
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ثلاث حبات من الباذنجان
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

## التحضير

ينقع الحمص في الماء مدة اربع ساعات. يقلى البصل في السمن حتى يصير لونه ذهبياً. ينثر عليه الكركم والملح والبهار ويحرك الكل جيداً.

يغسل اللحم ويجفّف. يضاف الى البصل ويقلّب مدة ثلاث دقائق حتى يصير لونه قاتماً. تخفف النار. يصب الماء ثم يغطى الوعاء ويترك يغلي مدة ساعة. يقشر الباذنجان ويغسل ثم يقطع الى اربع قطع طولية، ترش بالملح وتترك في مصفاة مدة نصف ساعة ثم تغسل وتجفف.

يقلى الباذنجان في الزيت حتى يحمرّ من الجهتين ثم يجفّف على ورق نشاف. يضاف الحمص والطماطم الى خليط اللحم. يغطى الوعاء ويترك الكل يغلي مدة ثلث ساعة اضافية الى ان ينضج الحمص. يضاف الباذنجان المقلي ويتابع الطهو مدة ربع ساعة اخرى.

يقدّم الطبق ساخناً.

# خوريشت به

*Khoresht Beh*

لحم مع السفرجل. من الاطباق الايرانية الشهية. مذاقه مزيج من الحلو والحامض. يقدم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.**

**المقادير**

- كيلوغرام من لحم الغنم او البقر
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- كاسان من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربع حبات من السفرجل
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من السكر الاسمر

## التحضير

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم.

يقلى البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. ينثر عليه الكركم والقرفة ثم يضاف اللحم ويقلب حتى يحمرّ. يضاف الماء والملح والبهار ويترك الخليط حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الى ان ينضج اللحم.

يقشر السفرجل وينزع بزره. يقطع الى شرائح عرضية تقلى بما تبقى من الزيت مدة عشر دقائق ثم تضاف الى اللحم. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى ينضج السفرجل. يضاف عصير الليمون والسكر. يقلّب الخليط على النار مدة خمس دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

# خوريشت باميه

*Khoresht Bamiyeh*

طبق رئيسي من الباamiاء مع اللحم والبصل وصلصة الطماطم. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمسون دقيقة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الباamiاء الخضراء
- كيلوغرام من لحم الغنم او البقر منزوع عظمه
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من زيت الذرة
- حبتان من البصل مفرومتان
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

### التحضير

يقلى البصل في ملعقة كبيرة من السمن حتى يصير لونه ذهبياً.

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم تضاف الى البصل مع الملح والبهار وتقلى مدة ثلاث دقائق حتى يصير لونها قاتماً.

ينثر الكمون ويحرك جيداً. يغمر الخليط بالماء ويترك حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ساعة ونصف الى ان يطرى اللحم وينضج. تضاف صلصة الطماطم والسكر. تغسل الباamiاء الخضراء ويقطع عنقها. تقلى في ما تبقى من السمن حتى تحمر. تضاف الى خليط اللحم ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة حتى تنضج الباamiاء. يوزع عصير الليمون على الخليط ثم يرفع عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.





# جورمة سبزي

*Ghorma Sabzi*

طبق من اللحم مع الخضر والزعفران. يكسبه الليمون الحامض المجفف نكهة لذيذة. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاثة ارباع.

## المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الكركم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي أو سمن نباتي
- ثلاث حبات من الليمون الحامض المجفف
- كاسان ونصف من الماء
- كاسان ونصف من البقدونس المفروم ناعماً
- كاسان ونصف من الثوم المفروم
- كاس من السبانخ المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المجففة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

## التحضير

يجرّد اللحم من الدهن ويقطع الى مكعبات ثم يغسل ويحتفظ بالدهن جانباً.

يسخن نصف كمية الزيت في مقلاة ويقلى البصل. يضاف اليه الكركم ويحرّك. تقوّى النار وتوضع قطع اللحم وتقلّب جيداً حتى تحمرّ ثم تخفف النار. يصب الماء. يثقب الليمون المجفف بالشوكة ويضاف مع الملح والبهار الأسود. تغطى المقلاة ويقلى الخليط مدة ساعة الى ان يقارب اللحم النضج.

تقلى الخضر المفرومة في الدهن بضع دقائق وتضاف اليها قطع اللحم. يسخن ما تبقى من الزيت في وعاء. تقلب فيه الكزبرة (من دون ان تذبل) ثم توزع على اللحم.

يتابع الطهو مدة تراوح بين نصف ساعة وثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج اللحم جيداً وتنضج الاعشاب. ينثر الملح والبهار ويحرك الخليط.

يرفع الليمون المجفف ويقدم الطبق ساخناً مع ارز الشلو.



## شـيلو
*Shelo*

أرز مسلوق بالـزبدة. من الأطبـاق التي يتميز بهـا المطبخ الايراني. يقدم الى جانب اللحوم والسمك والخضر.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربع سـاعات، مـدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.**

### المقادير

- كاسان من الأرز البسماتي
- ثماني كؤوس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي أو من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الماء

### التحضير

ينقى الأرز ويغسل جيداً. ينقع بالماء مع ملعقتين كبيرتين من الملح مدة أربع ساعات ثم يصفى.

تُغلى ثماني كؤوس من الماء. يضاف اليها الارز مع ملعقة كبيرة من الملح ويترك حتى يغلي مـدة ست دقائق الى ان ينضـج قليلاً. يصفى ثم يغسـل مرات عـدة ليتخلّص من النشاء.

تذوب الزبدة في ملعقتين كبيرتين من الماء. يترك المزيج حتى يغلي ويوضع نصف كميته في الوعاء الذي استُعمل لطهو الأرز. توزع عليه كمية من الأرز تكفي لتغطية قعر الوعاء ثم يضاف ما تبقى من الأرز ويرتب على شكل هرم يُثقب في ثلاثة أو أربعة أماكن ويصب عليه مزيج الزبدة المتبقي.

يغطى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق.

يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة.

يرفع الوعاء عن النار ويوضع في وعاء آخر يحوي ماءً بارداً. يحرك الأرز ويرتب في أطباق. يقدّم ساخناً.

## بولو ميفـيه
*Polo Mifeh*

ارز مع اللحم والجوز والفاكهة. من الأطباق الايرانية الشهية. يقدم ساخناً.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.**

### المقادير

- كاس ونصف من الارز البسماتي
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي أو من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من اللحم الهبر المفروم ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- كاس من الكرز الحامض
- ربع كاس من الجوز
- ملعقتان كبيرتان من عنب الثعلب (التوت)
- ربع كاس من المشمش المجفف والمقطع
- فلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ماء بحسب الحاجة

### التحضير

يغسل الأرز جيداً ثم يصفى.

يقلى البصل واللحم في السمن حتى يصير لون البصل ذهبياً. يضاف الكرز مع القـرفة والجـوز والعنب والمشمش والملح والفلفل والأرز. يصب الماء البارد في الوعاء بحيث يغمر الخليط بمقدار اصبعين.

يُغطى الوعاء باحكام ويطهى محتواه على نار خفيفة مدة خمسين دقيقة.

يحرك الأرز بالشوكة ثم يقدم.

الارز غـذاء اساسي بـالنسبـة الى نصف سكان العالم تقريباً. في بلاد الشرق الاقصى (الصين، اليابان، اندونيسيـا) يعتبر الارز الغذاء الاول للسكان. تلك المناطق كـانت المهد الاول للارز ويعتقد ان منبته كان في الهنـد الشرقيـة اصلاً، ومنهـا انتقل الى المناطق المجاورة فإلى بقية بلاد العالم.



# كالام بولو

*Kalam Polo*

طبق رئيسي من الأرز والملفوف. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

## المقادير

- ربع كيلوغرام من الملفوف الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ) مذوبتان في ربع كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصلة مفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- كاسان من ارز الشلو (الوصفة ص ٤٩) المسلوق قليلاً
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الماء

## التحضير

تنقى أوراق الملفوف وتغسل. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى فيها البصل والملفوف. ينثر الملح والبهار والقرفة ويخلط الكل جيداً. تضاف صلصة الطماطم وتحرك. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة خمس دقائق.

تذوّب الزبدة في ملعقتين من الماء وتترك على النار حتى تغلي ثم يصب نصف كميتها في الوعاء الذي استعمل لسلق الأرز.

يوزع قليل من الأرز في قعر وعاء ويغطى بطبقة من خليط الملفوف. تكرر العملية حتى الانتهاء من مقادير الأرز والملفوف.

يُثقب الأرز في ثلاثة أو أربعة أماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقي. يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق.

يرفع الغطاء ويغطى الأرز بقطعة قماش ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز والملفوف.

يقدم الطبق ساخناً.

## زيريشك بولو

*Zirishk Polo*

أرز بـاللوز والبصـل والبربـاريس. من الأطباق الايـرانيـة الرئيسية. يقدم الى جانب الدجاج المسلوق.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة، مدة النقع: اربع ساعات.**

### المقادير

- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- نصف كاس من البرباريس
- نصف كاس من اللوز
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
- مقادير ارز الشلو (المذكورة في ص ٤٩)

### التحضير

يمزج الكركم في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن ويترك جانباً. يقشر اللوز ويقسم طولياً الى أربعة أقسام.

يقلى البصل في السمن حتى يذبل. يضاف اللوز والبرباريس ويقلب الخليط مدة خمس دقائق ثم ينثر السكر ويخلط الكل جيداً.

يصبّ مزيج الكركم فوق الخليط ويحرّك.

توزع طبقة من الأرز على مزيج الزبدة وتغطى بكمية من خليط اللوز ثم ترتب طبقة أخرى من الأرز. تكرر العملية حتى تنتهي كمية الأرز وخليط اللوز.

يثقب الأرز في أربعة أماكن بملعقة خشبية ويصب مزيج الزبدة المتبقي.

يغطى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد البخار. يرفع الغطاء ويغطى الأرز بقطعة قماش ثم بغطاء الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

## شيرين بولو

*Shereen Polo*

ارز مع الزبيب واللوز، يكسبه قشر البرتقال نكهة لذيذة. يقدم الى جانب اللحوم والاسماك.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ساعتان.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الأرز البسماتي
- بصلة مفرومة
- قشر اربع حبات من البرتقال
- ثلاثة ارباع كاس من اللوز المقشر او الفستق الحلبي المقشر والمقطع
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي او سمن نباتي
- كاس من الزبيب
- ملعقة كبيرة من السكر
- نصف ملعقة كبيرة من الكركم
- ملح بحسب الرغبة

### التحضير

ينقى الأرز ويغسل جيداً. ينقع في الماء مع ملعقتين كبيرتين من الملح مدة ساعتين ثم يصفى.

يقلى البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اليه الملح واللوز أو الفستق الحلبي وقشر البرتقال والزبيب. ويقلب الخليط مدة أربع دقائق. يوزع عليه السكر والكركم ويخلط جيداً.

يملأ ثلثا وعاء بالماء ويغلى على النار ثم يضاف الأرز مع ملعقة كبيرة من الملح. يترك يغلي مدة أربع دقائق ثم يصفى ويغسل بالماء البارد مرات عدة ليتخلّص من النشاء.

تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت مع ملعقتين كبيرتين من الماء. ترتب طبقة من الأرز فوق المزيج وتغطى بأخرى من خليط الزبيب واللوز. تكرر العملية الى ان تنتهي كمية الأرز وخليط الزبيب واللوز.

يثقب الأرز في أربعة اماكن حتى يتصاعد البخار. يترك على النار مدة خمس دقائق ثم يوزع عليه الزيت. يغطّى الوعاء بقطعة قماش ثم بغطائه. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة حتى ينضج الأرز.

يقلب الأرز في طبق التقديم ويقدم ساخناً.



شیرین پولو

# تاشين بولو

*Tasheen Polo*

أرز مع اللحم واللبن الزبادي. من الأطباق الايرانية الرئيسية. شهي الشكل ولذيذ الطعم. يعتبر غذاءً كاملاً.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة التبريد: ثماني ساعات.**

## المقادير

- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من كتف الغنم**
- **كاسان من اللبن الزبادي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **بيضة مخفوقة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الكركم المدقوق**
- **مقادير الأرز الشلو (المذكورة في ص ٤٩)**

## التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. ينظف ويوضع في وعاء كبير. يمزج اللبن الزبادي مع البهار والبيضة المخفوقة والكركم ويصب المزيج فوق اللحم ثم يدخل الى الثلاجة مدة ثماني ساعات.

يحضر الأرز بطريقة تحضير الشلو.

تخلط أربع ملاعق كبيرة من الأرز المسلوق مع أربع ملاعق كبيرة من مزيج اللبن ويوزع الخليط على قسم من مزيج الزبدة (راجع مقادير الشلو ص ٤٩). ترتب فوقه قطع اللحم وما تبقّى من خليط اللبن الزبادي.

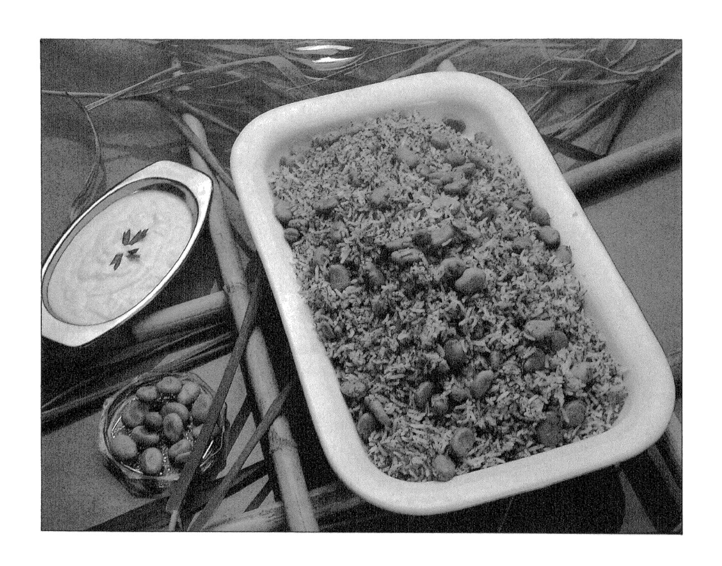
يثقب الأرز في أربعة أماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقي. **يغطى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد البخار. يرفع الغطاء ويغطى الأرز بقطعة قماش ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة وربع.**

يمكن طهو الأرز في صينية في فرن متوسط الحرارة مدة تراوح بين الساعة والساعة والنصف. يخرج من الفرن وتوضع الصينية في وعاء يحوي ماءً بارداً مدة خمس دقائق.

يقلب الـ «تاشين بولو» في طبق التقديم على شكل قالب ويقدم ساخناً.

يمكن ترتيبه بملعقة في طبق خاص وتزيين سطحه بالأرز المحمص العالق في قعر الصينية.





# شيفيد باجالو بولو

*Shifid Baghaloo Polo*

ارز مع الفول والشبث. يقدم الى جانب اللحم او اللبن الزبادي، او المخللات.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ساعتان.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من الارز البسماتي
- ثلاث كؤوس من الفول الاخضر المقشر والمقطع طولياً الى قسمين
- ماء بحسب الحاجة
- كاس ونصف من الشبث المفروم والجاف
- ملح بحسب الرغبة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي او سمن نباتي

## التحضير

ينقى الارز من الاوساخ ويغسل جيداً. ينقع بالماء المملح مدة ساعتين. يملأ ثلاثة ارباع الوعاء بالماء ويغلى على النار. يضاف اليه الارز مع ملعقتين كبيرتين من الملح. يترك يغلي مدة خمس دقائق ثم يرفع، يصفى ويغسل بالماء البارد ليتخلّص من النشاء.

تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت في وعاء مع ملعقتين كبيرتين من الماء. يرفع الوعاء عن النار وترتب فيه طبقة من الارز واخرى من الفول وثالثة من الشبث. تكرر العملية حتى تنتهي كمية الارز والفول والشبث بحيث يغطي الارز سطح الوعاء.

يثقب الارز في اربعة او خمسة اماكن كي يتصاعد البخار. يوزع ما تبقى من الزيت على سطحه. يغطى الوعاء بقطعة قماش ثم بغطائه. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة حتى يطرى الفول.

يقلب الارز في طبق ويقدّم ساخناً مع اللحم.

## اسلامبولي بولو

*Islamboli Polo*

طبق رئيسي من اللوبياء مع اللحم والجزر والارز. يقدم الى جانب السلطة والمخللات والخضر الطازجة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربع ساعات، مدة الطهو: ساعتان.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر مسلوق
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الذرة او سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء)
- حبتان من الجزر مقطعتان الى شرائح
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- مقادير ارز الشلو (المذكورة ص ٤٩)

### التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. يقلى البصل في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يذبل. ينثر عليه الكركم ويحرك جيداً. يضاف اللحم ويقلى حتى يصير لونه قاتماً. يضاف الملح والبهار والماء. يترك الكل على نار خفيفة مدة ساعة مع التحريك من وقت الى آخر حتى يطرى اللحم.

تنزع خيوط اللوبياء الجانبية. تقطع كل حبة الى قسمين او ثلاثة ثم تقلى مع الجزر في ملعقتين كبيرتين من الزيت.

يحرك الخليط بضع دقائق. تضاف الخضر الى اللحم مع القرفة وصلصة الطماطم وعصير الليمون. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة. يحضّر ارز الشلو بحسب الطريقة المذكورة ص ٤٩.

تنثر كمية من الارز فوق قسم من مزيج الزبدة تكفي لتغطية قعر الوعاء وترتب فوقها طبقة من خليط اللوبياء.

تكرر العملية حتى تنتهي كمية الارز والخليط.

يثقب الارز في اربعة اماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقي. يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد منه البخار.

يرفع الغطاء ويغطى الوعاء بقطعة قماش ثم يعاد اليه غطاؤه. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً.

## كاتيه

*Kateh*

صنف شعبي من شمال ايران، هو ارز الشلو السهل التحضير.

يقدم على شكل قالب مقطع الى شرائح.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

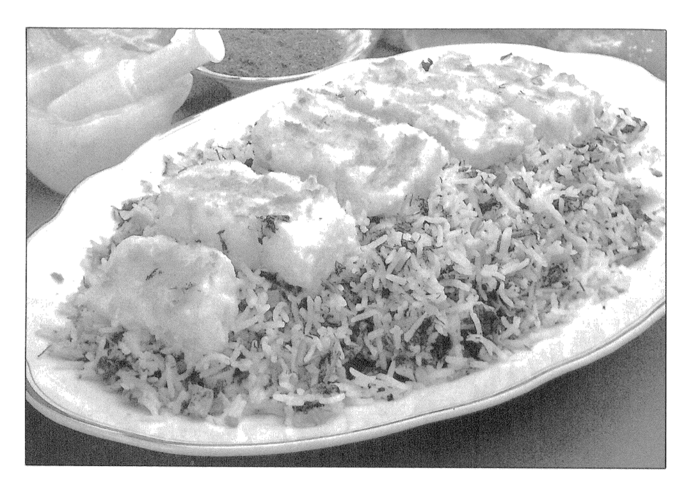
- كاس ونصف من الارز البسماتي
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- كاسان وربع من الماء
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من الزبدة

### التحضير

ينظف الارز ويغسل جيداً. يصفى ويوضع في وعاء مع الماء المملح والسمن. يترك حتى يغلي على نار متوسطة مع التحريك من وقت الى آخر. تخفف النار ويغطى الوعاء ثم يترك على نار متوسطة مدة اربعين دقيقة حتى يتبخر الماء وينضج الارز.

يرفع الوعاء عن النار ويوضع في وعاء يحوي ماءً بارداً مدة خمس دقائق ثم يقلب في طبق التقديم.

تستخرج الزبدة من اللبن (الحليب) وتحتوي على ميزاته وفوائده. تختلف جودة الزبدة ونكهتها باختلاف نوع اللبن (الحليب) الذي صنعت منه وطريقة صنعها.



## سبزي بولو

*Sabzi Polo*

ارز مع السمك والخضر والاعشاب. طبق رئيسي مشة. يكسبه الكركم نكهة خاصة

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: اربع ساعات.**

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من شرائح (فيليه) السمك
- ربع كاس من زيت نباتي او سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- كاس من البصل الاخضر المفروم ناعماً
- نصف كاس من السبانخ المفروم
- ملح بحسب الرغبة
- بهار اسود بحسب الرغبة
- ربع كاس من الكزبرة المفرومة
- ربع كاس من الشبث المفروم
- مقادير ارز الشلو (المذكورة ص ٤٩)

### التحضير

تنظف شرائح السمك. تتبّل بالملح وتترك جانباً مدة ربع ساعة. تقلى في الزيت او السمن حتى تنضج قليلاً. تجفف على ورق نشاف وتترك جانباً. يضاف الكركم الى السمن نفسه ويقلّب مدة دقيقتين ثم يرفع عن النار.

تضاف الاعشاب والخضر والملح والبهار الى الارز المسلوق ويخلط الكل جيداً. تذوّب الزبدة مع ملعقتين من الماء. يترك المزيج حتى يغلي ثم يصب نصف كميته في الوعاء الذي استعمل لسلق الارز. يوزع عليه نصف كمية خليط الارز ويغطى بالسمك ثم بمزيج الكركم والسمك ويوزع على السطح ما تبقى من خليط الارز.

يثقب الارز في اربعة اماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقي. يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق. يرفع ويغطى الارز بقطعة قماش ثم بغطاء الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة.

يرفع القسم العلوي من الارز ويوزع بشكل دائري على اطراف طبق التقديم. يترك السمك جانباً. يوضع الارز المتبقي في وسط الطبق وترتب فوقه شرائح السمك.

# أداسيه بولو

*Adaseh Polo*



عدس بالارز. من الاطباق الايرانية الرئيسية. يقدم مزيناً بالبلح المقلي.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة، مدة النقع: اربع ساعات.**

## المقادير

- ثلث كاس من العدس الاخضر
- كاس ونصف من الارز البسماتي
- سبع حبات من البلح الطازج مفرومة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي او من الزبدة
- ملح بحسب الرغبة
- اربع كؤوس ونصف من الماء

## التحضير

يغسل الارز جيداً وينقع مع قليل من الملح مدة اربع ساعات.

يغسل العدس ويغمر بالماء في وعاء وينقع مدة اربع ساعات. يصفى العدس ويغمر بأربع كؤوس ونصف من الماء المملح. يترك يغلي على النار مدة اربع دقائق.

يصفى الارز ويصبّ فوق العدس ويترك يغلي ثم يضاف قليل من الزبدة (او الزيت) والملح بحسب الحاجة. يطهى على نار خفيفة حتى يتبخر السائل. يغطى الارز بقطعة قماش ثم بغطاء الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة.

تسخن الزبدة ويقلى فيها البلح مدة خمس دقائق. يرفع ويحتفظ به ساخناً. يحرك الارز بشوكة ويصب في طبق التقديم ويزين بالبلح.

يقدّم الطبق ساخناً.

## هولو فا خاربوزيه

*Holoo Fa Kharboozeh*

حلوى بالشمّام والدراق وعصير الليمون. تقدم مبرّدة بقطع الثلج أو مزينة بالعنب والكرز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التبريد: ثلاث ساعات .

### المقادير

- حبة من الشمّام (البطيخ الاصفر)
- اربع او خمس حبات من الدراق
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من ماء الورد
- ملعقة كبيرة من السكر الناعم

### التحضير

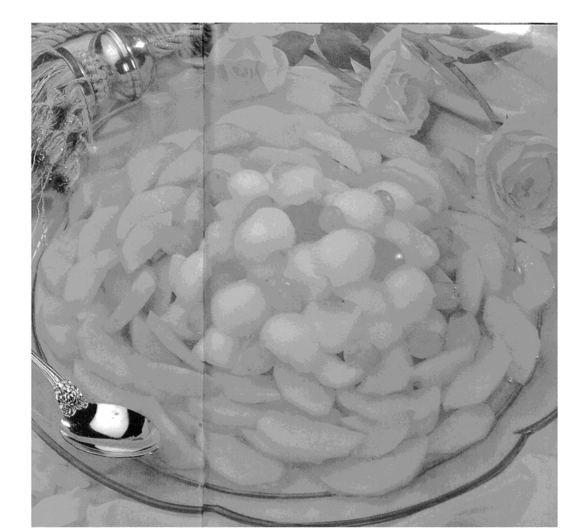
تقسم الشمامة الى قسمين. ينزع بزرها وتقطع على شكل كرات بملعقة خاصة بالتجويف. ترتب الكرات في وعاء مع عصير الشمام.

يمزج السكر مع عصير الليمون في وعاء آخر. يقشر الدراق ويقطع الى شرائح ثم يضاف الى مزيج السكر ويحرك حتى لا يتغير لون الدراق حين يتعرض للهواء. تضاف كرات الشمام ويتابع التحريك ثم يصب ماء الورد. يغطى الوعاء ويدخل الى الثلاجة مدة ثلاث ساعات.

يقدّم الطبق مبرداً بقطع الثلج الصغيرة او مزيناً بالعنب والكرز.

يسمّى البطيخ الاصفر «القاوون» او «الشمام». هو شقيق البطيخ الاحمر، لكنّه اكثر فائدة منه نظراً لغناه النسبي بالبروتينات والفيتامينات والمواد الشافية. أجود أنواعه ما كان شديد الصفرة وخشن الملمس وثقيل الوزن.





## كولوشيه بيرنجه

*Koloosheh Biringeh*

حلوى بالارز الناعم والهال. تـزين بالفستق الحلبي. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الارز الناعم
- نصف كاس من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الهال
- صفار بيضتين
- بياض بيضة مخفوق
- ملعقتان صغيرتان من ماء الورد
- نصف كاس من الفستق الحلبي المطحون

### التحضير

تخفق الزبدة والسكر حتى يصير الخليط هشاً. يضاف صفار البيض تدريجاً ثم ماء الورد مع الاستمرار في الخفق.

ينخل الارز مع الهال ويضاف الى مزيج الزبدة. يتـابع الخفق ويعجن مدة خمس دقائق. تترك العجينة لترتاح مدة ساعة ونصف في مكان بارد. يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من العجين ويعطى شكل كرة. ترتب كرات العجين في صينية غير مدهونة بالزبدة ويرسم خطان متقاطعان على سطح كل منها.

تدهن الكرات ببياض البيض وتزين بالفستق.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك مدة ربع ساعة من دون ان تحمر ثم تخرج وتترك على مسطح خشبي مدة خمس دقائق لتبرد جيداً. تقدم او تحفظ في اوعية مغطاة باحكام.

## كومبوت بـه

*Kompote Beh*

حلوى من السفرجل مع القطر. تؤكل باردة مع الكريما. يمكن تقديمها ساخنة الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

### المقادير

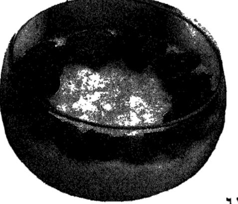
- كيلوغرام من السفرجل
- ربع كيلوغرام من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء
- عصير نصف ليمونة حامضة

### التحضير

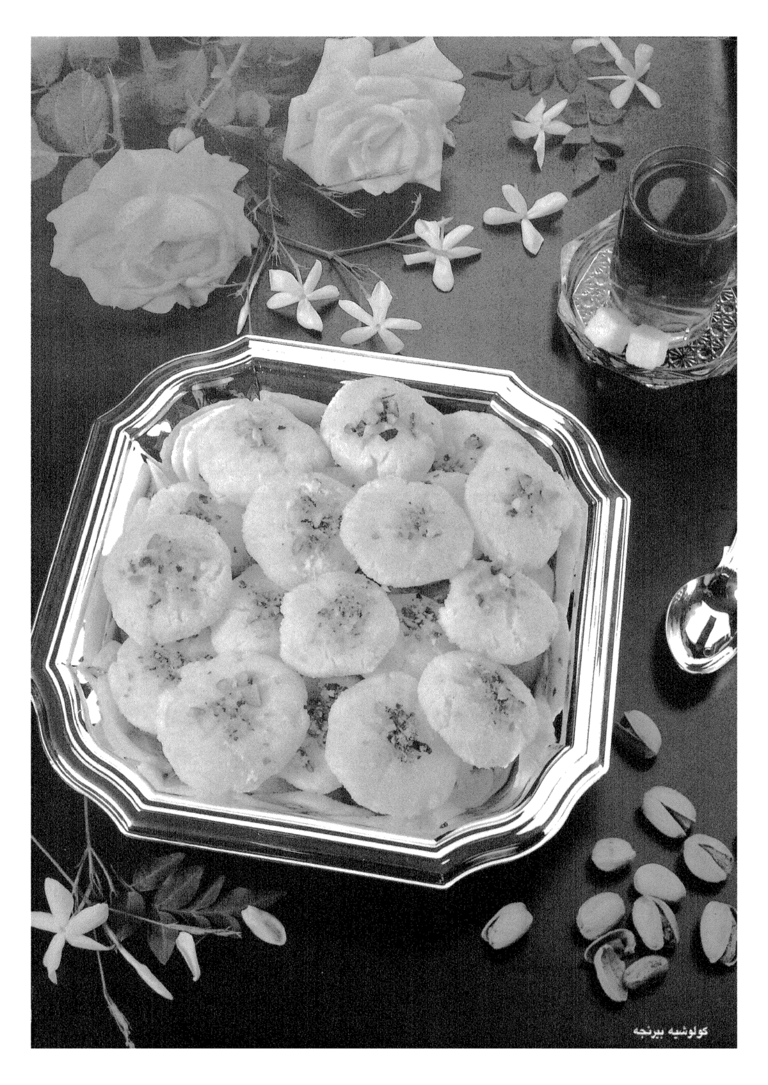
يقشر السفرجل. ينزع بزره ويجّوف ثم يقطع الى شرائح رقيقة. يذوّب السكر في الماء على نار خفيفة. يضاف عصير الليمون مع قشر السفرجل ولبّه. يترك على النار مدة نصف ساعة حتى يشتد قليلاً ثم يرفع ويصفى.

يعاد القطر الى النار حتى يغلي. تضاف شرائح السفرجل وتترك مدة ربع ساعة حتى تطرى.

يبرّد الكومبوت ثم يقدم.



تحتل الحلويات منذ القدم مكانة بارزة على الموائد، فهي تبرز اهمية الوليمة وترفع شأنها. لكن ليس من الضروري اعداد حلويات فاخرة ومكلفة لانهاء كل وجبة ويكفي الجيلاتين السهل التحضير لتزيّين المائدة وتغيير النكهة بعد وجبة من المعجنات او اللحوم.



كولوشيه بيرنجه

# شو ليزارد

*Sholizard*

مهلبية بالارز واللوز المطحون. تقدم بعد تبريدها في الثلاجة وتزيينها بالقرفة واللوز.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة التبريد: ساعتان.**

## المقادير

- ربع كيلوغرام من الارز
- نصف كيلوغرام من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم
- ست كؤوس من الماء
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من اللوز المطحون
- ملعقة صغيرة من القرفة

## التحضير

يغسل الارز. يضاف اليه الكركم واربع كؤوس من الماء. يترك على النار حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو مدة خمس واربعين دقيقة الى ان تطرى حبات الارز.

يغلى كأسان من الماء مع السكر وعصير الليمون. يصب المزيج فوق الارز ويطهى مدة نصف ساعة حتى يتشرب الارز السائل. يضاف قليل من اللوز المطحون ويقلب. يترك ليبرد ثم يوزع في اطباق التقديم.

تدخل المهلبية الى الثلاجة مدة ساعتين. تزين بالقرفة واللوز وتقدم.



## سير بيرنج

*Seer Biring*

ارز باللبن (الحليب). من الحلويات الايرانية اللذيذة. يقدم مزيناً بالعسل او عصير العنب.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- ربع كاس من الارز الناعم
- كاس من الماء البارد
- رشة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقتان صغيرتان من ماء الورد
- عسل او عصير عنب بحسب الرغبة

### التحضير

يوضع الأرز في الماء في وعاء. يحرّك قليلاً ويترك يغلي مدة ربع ساعة حتى يتبخّر السائل. يضاف اللبن والملح الى الأرز ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة أربعين دقيقة (من دون ان يغطى الوعاء).

يحرّك الخليط بملعقة خشبية. يضاف السكر وماء الورد ويحرك جيداً.

يصبّ الارز في اطباق صغيرة للتقديم ويوزع على سطحها قليل من العسل او عصير العنب.

تقدّم الحلوى باردة او ساخنة.

## لوزيه بادام

*Lozeh Badam*

حلوى باللوز والسكر الناعم. من الاصناف الايرانية الشهية. تقدم باردة مع الشراب.

**الكمية: خمس واربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

### المقادير

- كاس ونصف من السكر الناعم
- ربع ملعقة صغيرة من كريما الترتار
- كاس ونصف من اللوز المطحون ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- لوز مطحون خشناً للتزيين
- ثلث كاس من الماء

### التحضير

يذوّب السكر في الماء على نار خفيفة من دون ان يحرك. يترك حتى يغلي ثم تضاف اليه كريما الترتار. يتابع الغلي مدة ثلث ساعة. ينثر مقدار كأس وربع من اللوز في وعاء يتحمّل الحرارة ويوزع ما تبقى منه في قالب مربع الشكل.

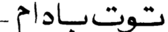
يصب مزيج السكر فوق اللوز الموجود في الوعاء. يطهى مدة ربع ساعة حتى تتشكل قشرة سميكة على الاطراف. يحرك بملعقة خشبية الى ان يبدأ بالتماسك. تضاف اليه الفانيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيداً. يترك يبرد قليلاً ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في القالب فوق اللوز. يزين سطحه باللوز الخشن ويترك مدة ثلاث ساعات حتى يبرد ويجمد.

يقطع الى مثلثات ويقدّم.

لعصير العنب فوائد كثيرة، ينصح به خصوصاً المصابون بالنحول البالغ. يحتوي هذا العصير على الكثير من الاحماض العضوية الطبيعية، وهو اغنى من عصير الفريز والبطيخ بنسبة مركبات الحديد الداخلة في تكوين الدم، ومركبات الكلس الداخلة في تكوين العظام والاسنان.



نوقا بادام



## توت بادام

*Tout Badam*

حلويات ايرانية من الهال واللوز المطحون. تقدم بعد تزيينها بالفستق او اللوز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

**المقادير**

- ثلاث حبات من الهال مطحونة والمنخول.
- ثلاثة أرباع كاس من اللوز المطحون.
- ثلاثة أرباع كاس من السكر الناعم
- خمس ملاعق كبيرة من ماء الورد او الياسمين.
- فستق حلبي او لوز وشمر ناعم للتزيين.

**التحضير:**

يخلط اللوز مع السكر الناعم والهال. يضاف ماء الورد إلى الخليط يفرك باليدين حتى تتشكل عجينة طرية تترك في وعاء لترتاح مدة عشر دقائق.

تقطع العجينة إلى كرات صغيرة بحجم حبة اللوز. تغطى بالسكر الناعم وتزين بنصف حبة من اللوز أو الفستق، تقدم في طبق من فضة أو «بورسلين» وتؤكل باردة.

## لوزيه توت

*Lozeh Tout*

حلويات ايرانية من السكر واللوز. يقدم بعد تزيينه بالسكر الناعم.

**الكمية: خمس واربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

**المقادير**

- كاس ونصف من السكر الناعم
- ربع ملعقة صغيرة من كريما الترتار
- كاس ونصف من اللوز المطحون ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- سكر ناعم للتزيين
- ثلث كاس من الماء

**التحضير**

يذوّب السكر في الماء على نار خفيفة من دون ان يحرك. يترك حتى يغلي ثم تضاف إليه كريما الترتار. يتابع الغلي مدة ثلث ساعة. يوضع اللوز في وعاء ويصب مزيج السكر فوقه. يطهى مدة ربع ساعة حتى تتشكل قشرة سميكة على الأطراف. يحرك بملعقة خشبية إلى ان يبدأ بالتماسك. تضاف إليه الفانيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيداً. يترك يبرد قليلاً ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في قالب ويترك مدة ثلاث ساعات حتى يبرد ثم يعطى حجم وشكل التوت وتغطس كل قطعة في السكر الناعم. ترتب في طبق التقديم.



# ترهالفا

*Tarhalpha*

من الحلويات الايرانية التي تقدّم في المناسبات. تؤكل باردة بعد تزيينها بالبندق المدقوق.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من الأرز المطحون
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- ربع كيلوغرام من السكر
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ماء بحسب الحاجة
- بندق للتزيين

## التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء على نار قوية. يقلّب فيها الأرز المطحون حتى يصير لونه بنياً فاتحاً. يخلط السكر مع كمية مماثلة له من الماء ويضاف الى الوعاء.

يسخّن الكركم مع ربع ملعقة من السكر. تضاف ملعقتان كبيرتان من الماء. يخلط الكل ويضاف الى الوعاء. يترك على نار قوية حتى تنفصل الزبدة عن المزيج. يترك ليبرد ثم يوزّع في صينية واسعة للتقديم. يزين بالبندق ويقدم ساخناً أو بارداً.

# بقلاف

*Baglava*

من الحلويات الايرانية الشهيرة، تقدم مع الشاي الايراني بعد تزيينها.

**الكمية: خمسون قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- بيضتان
- كاسان من الماء
- نصف كيلو غرام من الزبدة
- كاسان من الدقيق العادي
- نصف كيلو غرام من اللوز
- ربع كيلو غرام من ناطف السكر
- ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من حب الهال المطحون
- نصف كيلو غرام من السكر
- ملعقة كبيرة من ماء الورد
- ملعقتان كبيرتان من البندق المقشر

**التحضير**

يخفق البيض جيداً ويضاف إليه نصف كمية الزبدة المذوبة مع كأس من الماء، يخلط الكل جيدا بالملعقة الخشبية ومن ثم يعجن باليدين حتى يتماسك العجين، يترك ليرتاح بعدها ساعة في الثلاجة.

يقسم العجين إلى ثلاثة أقسام متساوية يرص القسم الأول بسماكة رقيقة ويوضع في صينية مربعة طول ضلعها نصف متر وبارتفاع خمسة سنتمترات.

يخلط اللوز مع ناطف السكر وملعقة صغيرة من الهال ويوزع قليل منه فوق العجينة الممدودة في الصينية.

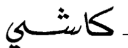
يعاد ترتيب القسمين الباقيين من العجين بنفس الطريقة مع توزيع باقي خليط اللوز بينهما.

يقسم العجين في الصينية على شكل معينات البقلاوة، يصب باقي الزبدة المذوبة على الأقسام المقطعة.

ينثر البندق على السطح وتُدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة على أن توضع في الرف العلوي وتترك مدة ثلث ساعة حتى يحمر السطح.

يغلى السكر مع كأس من الماء ومع ماء الورد وباقي حب الهال، ويترك المزيج حتى يبرد قليلا ومن ثم يصب على البقلاوة وهي ساخنة، تترك حتى تبرد ومن ثم توضع في الثلاجة مدة عشر ساعات قبل تقديمها.

يمكن حفظ البقلاوة في علب بلاستيكية مدة خمسة أسابيع في الثلاجة.




*Kachi*

حلويات ايرانية لونها اصفر تؤكل باردة او ساخنة.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.**

**المقادير**

- كاس ونصف من الدقيق
- ربع كيلو غرام من الزبدة
- كأس من السكر
- ثلاثة كؤوس من الماء
- ربع ملعقة صغيرة من الزغفران
- بيضة

**التحضير**

تذوب الزبدة على نار خفيفة حتى تسخن، يضاف الدقيق ويقلب بالملعقة الخشبية حتى يصير لونه ذهبياً.

يصب الماء تدريجياً وبمقدار كاف لابقاء الخليط قليل السماكة.

أخيرا يضاف السكر ويترك الكل مدة ربع ساعة مع التقليب من حين إلى آخر.

قبل رفع الخليط عن النار يضاف الزعفران والبيضة يقلب الكل ويصب في طبق التقديم ويترك ليبرد مدة ثلاث ساعات ثم يقدم.



بقلافا

## لوزيه نارجيل
*Lozeh Narghil*

حلوى بجوز الهند والسكر الناعم، تقدّم مع شراب اللوز او الاناناس.

الكمية: خمس واربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

| | |
|---|---|
| o ثلث كاس من الماء | o كاس ونصف من بشر جوز الهند |
| o كاس ونصف من السكر الناعم | o نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا |
| o ربع ملعقة صغيرة من كريما الترتار | o بشر جوز الهند للتزيين |

### التحضير

يذوّب السكر في الماء على نار خفيفة من دون ان يحرك. يترك حتى يغلي ثم تضاف اليه كريما الترتار. يتابع الغلي مدة ثلث ساعة.

ينثر مقدار كأس وربع من بشر جوز الهند في وعاء يتحمّل الحرارة ويوزع ما تبقى منه في قالب مربع الشكل.

يصب مزيج السكر فوق بشر جوز الهند الموجود في الوعاء. يوضع على النار مدة ربع ساعة حتى تتشكل قشرة على الاطراف. يحرك بملعقة خشبية الى ان يبدأ با. تنثر الفانيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيداً. يترك ـــى يبرد قليلاً ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في القالب فوق جوز الهند. يزيّن سطحه بما تبقى من جوز الهند ويترك مدة ثلاث ساعات حتى يبرد ويجمد.

يقطع الى مثلثات ويقدّم.

## كومبوت ميفيه
*Kompote Mifeh*

حلوى من الفاكهة مع القطر. تقدم الى جانب الكريما المخفوقة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### المقادير

| | |
|---|---|
| o حبتان من التفاح | o اربع حبات من المشمش |
| o حبتان من الدراق | o ربع كاس من الفريز (الفراولة) او الكرز |
| o اربع حبات من الخوخ | |
| o حبتان من الاجاص | |

**مقادير القطر**

| | |
|---|---|
| o كاسان من الماء | o عصير نصف ليمونة حامضة |
| o كاس من السكر | |

### التحضير

يغلى السكر مع الماء ثم يضاف اليه عصير الليمون. يترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة حتى يشتدّ قليلاً.

تغسل الفاكهة. تقشر وتجوّف ثم تقطع الى شرائح. ترتب في وعاء. يصب فوقها القطر وتترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى تطرى.

يبرّد الخليط ويقدم الى جانب الكريما الطازجة.

تسمّى الفراولة فريز او «توت شلق» هي فاكهة جميلة الشكل. يصفها البعض بالفاكهة «المدللة»، بسبب ارتفاع ثمنها والتأني في قطافها وفي تناولها.

يقال ان موطنها الاول جبال الالب وانها سميت باسم احد الاشخاص الذي كان اول من زرعها في فرنسا وكان يدعى «فريزييه».



# الهند

الهند مثلث فسيح الأرجاء يحتلُّ جزءاً كبيراً من جنوبي آسيا. وتتنوَّع المناخات داخل هذا المثلث بتنوع الخصائص الجغرافية لمناطقه. فيه جبال الهيمالايا المتوجة بإحدى أعلى قمم العالم، وفيه سهول السند والجانج، المروية بالأنهار الكبيرة، وفيه الهضاب الجافة التي تمزقها مجاري انهار صغيرة.مناخ الهند موسمي تُميِّزُه فصول ثلاثة: فصل الحرارة وفصل الأمطار وفصل البرد. من هنا كان الانتاج الزراعي الهندي جدّ مُتنوِّع، يشمل القمح والشعير والقطن والسكر والبُن والشاي وجوز النخيل والأرز والفول وخُضر متنوّعة وفاكهة كثيرة. وتختلف مقومات المطبخ الهندي تبعاً لاختلاف المناخ في الولايات الخمس عشرة والأقاليم الستة التي تتألف منها الجمهورية الهندية المعتبرة إحدى أكبر الديمقراطيات في العالم. وفي جزء من الهند تتألف معظم وصفات الطعام من الخضر والحبوب والأرز بينما يشيع في جزء آخر استعمال لحوم البقر والدجاج، وفي جزء ثالث تكثر الأسماك على الموائد، كمّا في مدينة بومباي الساحلية. التوابل في المطبخ الهندي عنصر أساسي في الوجبه التقليدية. فهي تستعمل لاضفاء نكهة مميّزة من جهة ولتلوين وإغناء الطعام من جهة ثانية. وقد تستعمل للتزيين في نهاية عملية الطبخ. معظم الأطباق الهندية تمُزج مع الثوم والزنجبيل والبصل فتتشكل عجينة تساعد في صقل صلصة الطبق وإبرا نكهته الطبيعية. وتختلف عملية ادخال توابل معينة على الطبق تبعاً للولاية التي تشكّل مصدراً لها، فالهندوس الكشميريون لايستعملون البصل والثوم والزنجبيل، بينما تحوي مائدة الهنود الوطنيين أطباقاً منوعة، بحيث يعتبر طبق من اللحم أو الدجاج، مع آخر من الخضر والحبوب والأرز وجبة مثالية. نادراً مايتناول الهندي طعامه بالشوكة أو الملعقة، أنه يعتمد في الأكل على يديه مستعملا اليد اليمنى لتقسيم الخبز واليسرى لشرب الماء. تقدم الحلويات بعد الطعام في المناسبات والاحتفالات فقط، بينما تقدم الفاكهة بعد الوجبة اليومية. وهناك أنواع محددة من الفاكهة تُزيِّن المائدة الهندية اليومية، كالمنجا والاجاص والخوخ.

## سبزي واداس

*Sabzi Wadas*

طبق من الخُضَر على شكل كرات مغطسة بالكعك المدقوق ومقلية. تؤكل ساخنة وتقدم كمقبلات هندية.

### المقادير

- ثلاث حبات من البطاطا كبيرة الحجم
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الاخضر المفروم ناعماً
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة (الحرّة)
- حبّة من الطماطم مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحرّيف
- اربع كؤوس من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الجزر المسلوق والمفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من اوراق النعناع الخضراء المفرومة ناعماً
- حبتان من الباذنجان مسلوقتان ومفرومتان ناعماً
- كاس من الفاصولياء المسلوقة والمفرومة ناعماً
- نصف كاس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف كاس من الماء
- ملعقتان من الكعك المدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح

### التحضير

تُقشَّر البطاطا، تُسلق ثم تُهرس جيداً وتوضع جانباً. توضع الزبدة في وعاء وتُسخَّن على النار، يُضاف اليها البصل والفليفلة والطماطم والفلفل الأحمر الحرّيف والكزبرة والنعناع والزنجبيل. يحرّك المزيج ويترك على النار مدة دقيقتين. ترفع الفليفلة من الخليط ويضاف اليه الجزر والباذنجان والفاصولياء والبطاطا والملح. يمزج الخليط جيداً ثم يوضع في وعاء كبير ويترك جانباً حتى يبرد. يمزج الدقيق والماء حتى يشكلا عجينة رخوة. تؤخذ ملعقة صغيرة من مزيج الخضر وتعطى شكل كرة صغيرة. تغطّس في العجينة وتدحرج على الكعك المدقوق. تصنع كرات من مزيج الخضر بالطريقة نفسها حتى ينتهي المزيج. يسخن الزيت النباتي. تقلى فيه كرات الخضر حتى تصير ذهبية اللون. تقدّم ساخنة.





# مونج داهل هاندفو

*Moong Dahl Handvo*

فاصولياء مقلية مع الكزبرة والكمون والكركم والفلفل. تُضاف اليها حبات الكمون المقلية عند التقديم.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربع ساعات، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- ربع كيلوغرام من الفاصولياء السوداء
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقتان كبيرتان من السمن او الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

تُنقع الفاصولياء في وعاء مليء بالماء مدة أربع ساعات ثم تُغسل وتُسلق حتى تطرى.

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء سميك القعر. تُقلى فيه الكزبرة والكمون والعقدة الصفراء والفلفل والملح. يحرّك الخليط. تضاف الفاصولياء وتقلّب مع التوابل.

يُصب نصف كأس من الماء ويترك الكل في وعاء مغطّى. تُخفّف النار ويُترك عليها مدة ربع ساعة.

يُسخّن السمن أو الزبدة في مقلاة صغيرة. تضاف إليه حبات الكمون وتُقلى دقيقة واحدة ثم تُسكب على الفاصولياء وتُقدّم.

# تالاهوا بايجان

*Tala Hawa Baijan*

باذنجان مقلي، مخلوط بمزيج من التوابل. يؤكل ساخناً او بارداً الى جانب السلطة والخبز.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.**

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من الباذنجان
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء (الكركم)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربع كؤوس من زيتٍ نباتي.

## التحضير

يُمزج الكمون والكركم والفلفل الاحمر والملح والبهار مزجاً جيداً. يُغسل الباذنجان ويُقطّع الى شرائح بسماكة اصبعين، يُرتّب في وعاء.

يُرش مزيج التوابل فوق قطع الباذنجان حتى يغطيها تماماً.

يُسخّن الزيت في مقلاة.

تُقلى شرائح الباذنجان حتى تحمرّ. توضع على ورق نشّاف لامتصاص الزيت الزائد.



تالا هوا بايجان




*Murghi Tikka*

دجاج مشوي ومتبل باللبن الزبادي والبهارات الهندية. يُشكّ في اسياخ ويشوى بالفرن. يؤكل الى جانب البطاطا المقلية او السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ست ساعات ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- كيلوغرام وربع من صدر الدجاج
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- اربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ربع ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)

### التحضير

يُقطّع كل صدر دجاجة إلى ثلاث قطع ويوضع جانباً. يوضع اللبن في وعاء. يُضاف اليه الكمون والفلفل الأحمر الحلو والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ) والملح والثوم المفروم والبهارات الهندية. يُمزج الكل جيداً.

يوضع لحم الدجاج المُقطّع في وعاء كبير. يُغمر بمزيج اللبن. يُفرك به جيداً. يُترك مدة ست ساعات في البّراد حتى يتشرب هذا المزيج.

تُرفع قطع الدجاج من مزيج اللبن وتشك في أسياخ اللحم. توضع في صينية وتمسح بالزبدة. تُشوى في فرن حرارته ٢٤٠ درجة مئوية مدة عشر دقائق. تُقلّب الأسياخ. يُمسح وجهها الآخر بالزبدة. توضع مجدداً في الفرن مدة عشر دقائق. تُقدّم ساخنة.

## تاندوري جينجا

*Tandoori Ghingha*

من المقبلات الهندية، طبق من القريدس المتبل باللبن الزبادي والزنجبيل. يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: اثنان، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يُخلط اللبن في وعاء حتى يصير لزجاً واملس. يُضاف الزنجبيل والثوم وعصير الليمون والملح والكمون والبهارات الهندية والعقدة الصفراء وصباغ الطعام. تحرك المواد وتخلط جيداً.

يضاف القريدس ويخلط مع الصلصة ويُترك منقوعاً مدة نصف ساعة.

تُذوّب الزبدة في مقلاة سميكة على نار متوسطة. يُوضع فيها القريدس مع صلصته، يُحرّك ويُقلى مدة دقائق. يُرفع القريدس عن النار بملعقة متعدّدة الثقوب ويُقدّم ساخناً.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من القريدس (جمبري) الكبير الحجم
- اربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
- فصان من الثوم مدقوقان
- اربع ملاعق صغيرة من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من صباغ الطعام الاحمر

# شوت كوفتا

*Chote Kofta*

خليط من اللحم والبقدونس واللبن الزبادي والثوم والبهارات الهندية الشهيرة. يصنع على شكل كرات صغيرة مقلية.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

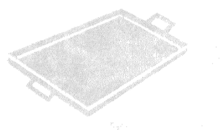
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)**
- **ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق**
- **اربع كؤوس من زيت نباتي**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحرّيف**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي**

## التحضير

يُمزج اللحم المفروم مع الكمون والفليفلة والبهارات الهندية والبقدونس والفلفل الاحمر الحرّيف واللبن الزبادي والثوم المدقوق مزجاً جيداً.

تُشكّل من خليط اللحم كرات صغيرة. يُسخّن الزيت في مقلاة سميكة القعر.

تُقلى كرات اللحم على نار متوسطة حتى تصبح بنيّة اللون. تُصفّى وتُقدّم باردة.



الكمون نبات سنوي من فصيلة الخيميّات تركستاني الأصل. بزره من الأفاوية اللذيذة ويستعمل كتابل وفي المستحضرات الطبية.

# ساموزا

*Samosa*

فطائر على شكل مثلث مقلية، محشوة بالبطاطا والزنجبيل والبهارات. حريفة المذاق، تؤكل مع المخللات.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق الابيض
- عشر ملاعق كبيرة من الماء
- ثماني ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح

### مقادير الحشو

- كيلوغرام من البطاطا المسلوقة والمقطعة الى مكعبات
- ربع كيلوغرام من حبّات البازلاء الطازجة او المجلّدة
- حبّتان من البصل مفرومتان ناعماً
- زيت نباتي للقلي
- ست ملاعق كبيرة من الكزبرة الطازجة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المبشور
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحرّيف (تشيلي)
- ملعقتان صغيرتان من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقتان صغيرتان من حبّات الكزبرة المطحونة
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثماني ملاعق كبيرة من الماء

## التحضير

يُنخل الدقيق في وعاءٍ كبير ويُنثر عليه الملح. يُصبّ الزيت النباتي ويُفرك الكل باليدين حتى يمتص الدقيق الزيت ويصير كفتات الخبز. تُضاف عشر ملاعق كبيرة من الماء ويُعجن الخليط باليدين حتى تتشكل كتلة متماسكة. يُترك العجين مدة ربع ساعة ليرتاح.

يُعجن العجين من جديد مدة ربع ساعة حتى يصير كرة ملساء وناعمة.

تحضير الحشو: تسخن ست ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة. يقلى فيها البصل حتى يذبل. تُضاف البازلاء والزنجبيل والكزبرة وثماني ملاعق كبيرة من الماء ثم تُغطّى المقلاة وتُترك على نار خفيفة حتى ينضج الخليط. تُضاف البطاطا والملح والكزبرة المطحونة والبهارات الهندية والفلفل وعصير الليمون، يُقلّب الخليط ويُترك على النار مدّة خمس دقائق اضافية.

يُقسم العجين الى ست عشرة كرة. تُرقّ الكرات بالشوبك على مسطّح مرشوش بالدقيق على شكل دائرة بقطر طبق متوسط الحجم. تُقطّع كل دائرة الى نصفين. يؤخذ اول نصف باليدين ويُلف بشكل هرمي، يُعبأ الهرم بمقدار ملعقتين الى ثلاث ملاعق كبيرة من الحشو المحضّر. تمسح الاطراف بقليل من الماء ويُضغط عليها بأسنان الشوكة حتى تُقفل جيداً.

يُتابع عجن باقي العجين وحشوه بالطريقة نفسها. يُصبّ الزيت في مقلاة سميكة القاعدة، بكمية تكفي لتغطية القاعدة. تُقلى فيه فطائر الساموزا على نار خفيفة حتى يصير لونها ذهبياً فاتحاً. تُقدّم ساخنة او باردة مع المخللات.



عرفت الهند والصين الزنجبيل منذ القديم، وتشتق لفظة زنجبيل من اللفظة اليونانية Dziggiber واللاتينية Zingiber والهندية السنسكريتية Sringavera. ينتمي الزنجبيل الى الفصيلة الزنجبلية Zingiberacée، ويتألف من اربعين نوعاً. ينبت في الهند والهند الصينية والصين واليابان، ويعتبر من الاعشاب التي تعمّر طويلاً. جذوره افقية معقدة بحجم اصبع وتحمل نبتته نوعين من الاغصان: نوع قد يبلغ طوله متراً ونصف المتر وطول اوراقه ٢٠ سنتمتراً، ونوع آخر بلا اوراق.


MONTH FOR LEAP YEARS

## جادو جادو

*Gado Gado*

سلطة الأرز مع الخضر المنوعة. حرّيفة، تؤكل باردة مع صلصة خاصة بها.

**عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.**

### المقادير

- نصف كاس من الأرز الطويل
- عشر حبات من اللوبياء المطهوّة
- اربع حبات من الجزر المبشور
- ربع كيلوغرام من الملفوف المقطّع
- حبتان من الخيار
- حبتان من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف كاس من الفستق السوداني أو ملعقة من زبدة الفستق السوداني
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ)
- ثلاث ملاعق كبيرة من المايونيز
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

### التحضير

يوضع الأرز في وعاء على النار مع كمية من الماء تساوي ضعف حجمه.

يُترك حتى يغلي. تُخفّف النار ويُترك مدة عشرين دقيقة.

يوضع الأرز في طبق سلطة كبير ويُترك حتى يبرد قليلاً.

تُقطّع حبات اللوبياء عرضياً الى قطع صغيرة (كل حبة تقسم الى أربع قطع).

يُقطّع الخيار الى شرائح طوليّة رفيعة. كما تُقطّع حبات الطماطم.

تُضاف الخضر الى الأرز وتُمزج معه جيداً.

يُمزج في وعاء صغير زيت الزيتون والبصل والفستق أو زبدة الفستق والفلفل الأحمر الحرّيف والمايونيز والملح والبهار الحلو، مزجاً جيداً حتى تتشكّل صلصة متماسكة تُصب فوق سلطة الأرز. تُقدّم السلطة باردة.

## كاجاركا سالاد

*Kajar Ka Salad*

سلطة الجزر مع التوابل والكشمش وبزر الخردل المحمّر. يقدّم ساخناً.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس دقائق.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من الجزر المبشور
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب الأسود الخالي من البزر (كشمش)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة من بزر الخردل
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

### التحضير

يوضع الجزر المبشور في وعاء ويُضاف اليه الملح وعصير الليمون.

يوضع الزيت النباتي على النار في وعاء. يُضاف اليه بزر الخردل ويُقلى بضع ثوان.

يُسكب الزيت والخردل فوق الجزر.

تُضاف الفليفلة الحمراء والكشمش الى المزيج. يُخلط جيداً. يُقدّم ساخناً.

# سامبهارا

*Sambhara*

ملفوف مقلي مع الجزر، سريع التحضير، غني بالتوابل كسائر الأطباق الهندية. يقدّم ساخناً.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.**

**المقادير**

- **ربع كيلوغرام من الملفوف**
- **ربع كيلوغرام من الجزر**
- **ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة**
- **ملح وبهار حرّيف (حرّ) بحسب الرغبة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض**

## التحضير

يُغسل الملفوف ويُفرم ناعماً. يوضع في وعاء. يُبشر الجزر ثم يُقطّع ويُسلق. يُصفى ويوضع فوق الملفوف. يُسخّن الزيت في مقلاة سميكة القعر ويُقلى به مسحوق الكزبرة والفليفلة الحمراء بضع ثوان.

يُضاف الملفوف والجزر الى الزيت. يُقلّب الخليط، تُخفّف النار ويترك مدة ربع ساعة.

يُنثر الملح والبهار ويُصب عصير الليمون. تُضاف الكزبرة الخضراء وتُقلّب. يُقدّم الطبق ساخناً.





## ماسور داهل شورفا

*Masoor Dahl Shorva*

طبق من حساء العدس الاحمر المقشر. غنيّ بالتوابل المُطيِّبة ومرق الدجاج.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من العدس الاحمر المقشّر
- بصلتان
- فصّان من الثوم مدقوقان
- كيلوغرام من الطماطم المقطعة
- خمس كؤوس من مرق الدجاج او مكعّبان ونصف من مرق الدجاج مذوبان في خمس كؤوس من الماء
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي او من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة المطحونة (بابريكا)

### التحضير

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. يُقلى فيه البصل والثوم مدة خمس دقائق. يُضاف العدس الاحمر والطماطم المقطّعة.

يُترك الخليط على النار مدة خمس دقائق اخرى. يُضاف مرق الدجاج الى الوعاء نفسه ويُترك الخليط حتى يغلي.

يُغطّى الوعاء ويُتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يُضاف اليه الملح والفليفلة الحمراء المطحونة.

يُخلط محتوى الوعاء بخلّاط كهربائي. يُسخّن الحساء من جديد ويُقدّم.

## هارا شورفا

*Hara Shorva*

حساء البطاطا بمرق الدجاج والتوابل. يظهر فيه طعم الكزبرة.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

### المقادير

- حبة من البطاطا
- ست ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من البازلاء
- بصلتان مقشرتان ومفرومتان ناعماً
- خمس كؤوس من مرق الدجاج
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الاخضر المفروم

### التحضير

تُقشّر البطاطا وتُقطّع بشكل مربعات. توضع في وعاء كبير على النار. يُضاف اليها البصل ومرق الدجاج والثوم والزنجبيل. يُترك الكل مدة نصف ساعة حتى يغلي.

تضاف البازلاء والملح والفليفلة والكزبرة والكمون وعصير الليمون. يحرّك الخليط جيداً حتى يمتزج.

يترك على النار مدة عشر دقائق اخرى حتى تنضج البازلاء.

يُطحن الحساء بخلاط كهربائي أو بمطحنة الخُضَر.

يُعاد ثانية الى النار ويُترك حتى يسخن. يُقدّم ساخناً.



هاراشورفا

# مالايدا انداي

*Malaida Unday*

طبق من البيض المتبل بالقشدة (الكريما) والبهارات الهندية.

يقدم بارداً او ساخناً.

**عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.**

## المقادير

- ست بيضات مسلوقة ومقشرة
- بصلة مقشرة ومفرومة ناعماً
- نصف كاس من الكريما (قشدة خاصة بالطبخ)
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا)
- ربع كاس من مرق الدجاج
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

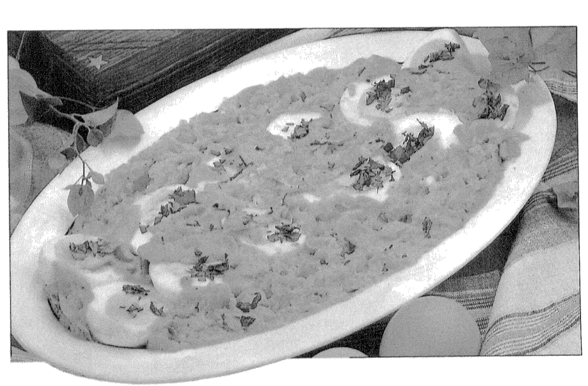
يُسخّن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويُقلى فيه البصل مدة خمس دقائق حتى يحمرّ قليلاً.

تُضاف القشدة وصلصة الطماطم المكثّفة ومرق الدجاج والبابريكا والكمون والبهارات الهندية والملح.

يُحرّك المزيج جيداً. تُقسّم كل بيضة مسلوقة الى قسمين، وتُرتّب في طبق واسع، ويوضع فوقها مزيج القشدة.

يُعرف الكمون في بعض البلاد العربية تحت اسماء مختلفة مثل السنوت والزيرة وكمون الحوت والكمون الاخضر. موطنه الاصلي هو مصر وتحديداً اعالي النيل.

الكمون عشب حولي، ساقه اسطوانية، ينمو بارتفاع ٣٠ سنتمتراً. يحمل اوراقاً مفصّصة دقيقة. ازهاره تعطي ثماراً بنية عطرية ذات رائحة قوية وطعم لاذع حرّيف.





# مي جورينج

*Mee Goreng*

معكرونة بالكاري والطماطم والملفوف واللوبياء. تقدم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

## المقادير

- ربع كيلوغرام من المعكرونة بالبيض
- اربع حبات من البصل كبيرة الحجم ومقشرة
- اربع حبات من الفليفلة الحمراء الصغيرة الجافة والحرّيفة
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج والمقطع
- اربعة فصوص من الثوم
- اربع حبات من الطماطم مفرومة
- كاس من اللوبياء الخضراء المسلوقة
- ربع كيلوغرام من الملفوف مفروم
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

تسلق المعكرونة حتى تطرى، تغسل بالماء البارد وتترك جانباً. تطحن حبتان من البصل مع الثوم والفليفلة والزنجبيل في مطحنة كهربائية حتى تتشكل عجينة متماسكة. يقطع ما تبقى من البصل الى شرائح.

يسخن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة وتقلى فيه شرائح البصل حتى يصير لونها ذهبياً. تضاف العجينة وتقلى مدة دقيقتين ثم توزع عليها الطماطم المفرومة وتترك على النار مدة دقيقة اخرى.

تضاف اللوبياء والملفوف والمعكرونة. يحرك الخليط جيداً ويقلى مدة خمس دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

# هار دانيـيه كا شـتنيه

*Hare Dhaniye Ki Chutne*

صلصة الكزبرة بعصير الليمون الحامض والفليفلة الحريفة والكمون. تقدّم الى جانب اللحوم والسمك.

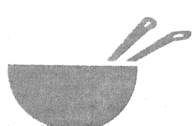
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق.

## المقادير

- ست ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

توضع الكزبرة المفرومة في وعاء ويضاف اليها نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة وملعقة صغيرة من الكمون وملح وبهار بحسب الرغبة ثم يصبّ فوقها عصير الليمون. تخلط الصلصة وتقدم باردة.



الكزبرة بقلة من فصيلة الخيميات. أوراقها خضراء شاحبة وبزرها تابل لذيذ.

## بياز كا لانشا

*Pyaz Ka Lacha*

خليط البصل وعصير الليمون الحامض والتوابل. يقدّم بارداً مع اي طبق اساسي ليكسبه نكهة مُحببة.

**عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من البصل المُقشّر
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة المطحونة (بابريكا)
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحرّيف (الحرّ)
- نصف ملعقة صغيرة من حبات الكمون

### التحضير

يُقطّع البصل بشكل دوائر. يوضع في وعاء ويُضاف اليه عصير الليمون والملح. يُترك منقوعاً مدة ساعة.

تُضاف الفليفلة الحمراء الحلوة والفلفل الأحمر الحرّيف وحبات الكمون. يُحرّك الخليط ويُقدّم .

## بايجان رايتا

*Baijan Raita*

باذنجان مسلوق ومتبل باللبن الزبادي والفلفل الحرّيف والبصل. سريع التحضير. يقدّم بارداً.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.**

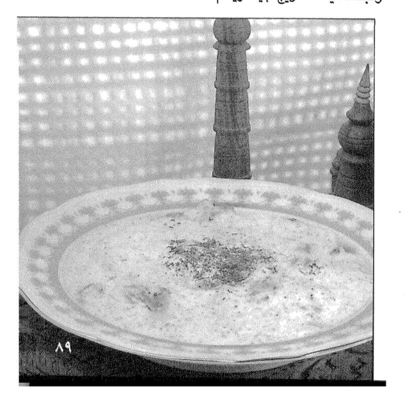
### المقادير

- نصف كيلوغرام من الباذنجان المُقشّر
- كاس من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من النعناع اليابس والمطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحريف
- بصلة صغيرة مقشرة ومفرومة ناعماً
- اربع كؤوس من الماء

### التحضير

يُغسل الباذنجان ويُقطّع مُكعبات صغيرة. يوضع وعاء فيه ماء على نار قوية ويُترك حتى يغلي. تُضاف مكعبات الباذنجان. تُترك مدة عشر دقائق حتى تُسلَق. تُصفّى وتُنشّف على ورق نشاف.

يُخفق اللبن حتى يصير مائعاً ثم تُضاف مكعبات الباذنجان المسلوقة مع الملح والنعناع والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ) والبصلة. يخلط المزيج جيداً ويُقدّم.





# شاباتي

*Chapati*

خبز الشاباتي، هو قوت الشعب الهندي اليومي. قوامه الدقيق والماء. قليل الكلفة. يؤكل الى جانب اللحوم والدجاج والسلطات.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ساعة وربع. مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من الماء

## التحضير

يُرش الدقيق في وعاء. يُصب فوقه الماء بالتدريج ويُخلط حتى يتحول الى عجينة ناعمة الملمس. يُغطى بقماشة مبللة ويوضع جانباً مدة نصف ساعة.

توضع مقلاة كبيرة ثقيلة القاعدة، من المستحسن أن تكون مصنوعة من الحديد، على نار قوية مدة عشر دقائق ثم تُخفف النار. تؤخذ العجينة من الوعاء. تُقسّم الى خمس عشرة كرة. تُمدد الكرات بالشوبك وتُرش بقليل من الدقيق. تُمد عجينة «الشاباتي» داخل المقلاة وتُخبز على نار خفيفة مدة دقيقة واحدة. تقلب بملقط على الجانب الآخر ثم تُرفع وتُمرَّر على لهب النار من جهتيها. تُخبز الكرات كلها بالطريقة ذاتها.

تتآلف وصفات الطعام في جزء من الهند، من الخضر والحبوب والخبز والارز. اما في الجزء الآخر فيكثر استعمال لحوم البقر والدجاج، وفي جزء ثالث تغلب اطباق الاسماك على الموائد، كما في مدينة بومباي الساحلية.

تُمزج معظم الاطباق الهندية مع الثوم والزنجبيل والبصل فتتشكّل عجينة تساعد على ابراز نكهة الطبق الطبيعية.

تقدّم الحلويات في الهند بعد الطعام في المناسبات والاحتفالات فقط، بينما تقدّم الفاكهة بعد الوجبة اليومية.

# بوبادومس

*Popadoms*

خبز مقلي، من الاصناف التي يتميز بها المطبخ الهندي. يقدم مع اللبن الزبادي او السمك.

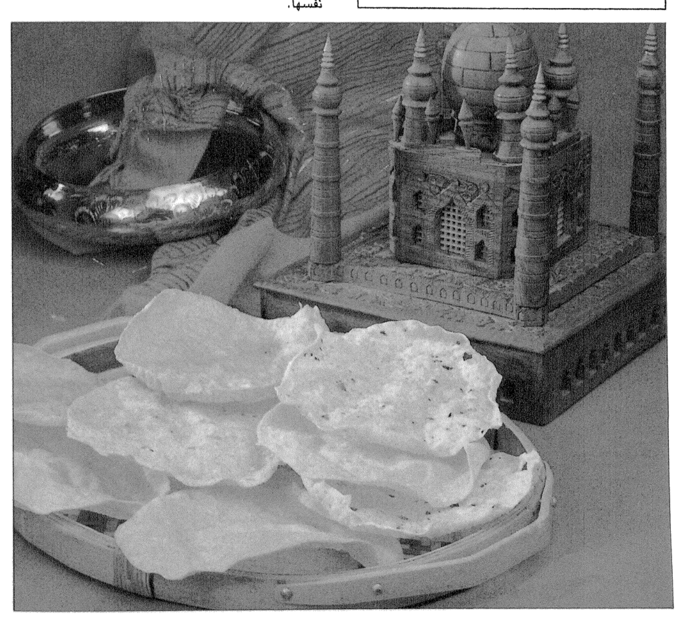
**الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.**

## المقادير

- **اثنتا عشرة قطعة من الخبز الجاهز**
- **اربع كؤوس من زيت نباتي**

## التحضير

يسخن الزيت جيداً في مقلاة سميكة القاعدة على نار قوية. توضع فيه قطعة من خبز «بوبادومس» ويفتح طرفاها بشوكتين وتترك حتى يميل لونها الى الاحمر. ترفع من المقلاة بواسطة ملقط وتمدّ على ورق نشاف. يقلى ما تبقى من الخبز بالطريقة نفسها.



# شاهي كورما

*Shahi Korma*

من أطباق الهند الرئيسية. لحم العجل باللوز والزنجبيل. يقدّم ساخناً وتنثر عليه البهارات الهندية. يؤكل الى جانب الخبز والأرز.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.**

## المقادير

- كيلوغرام من مكعبات لحم العجل
- نصف كاس من اللوز
- ثمانية فصوص من الثوم مقشرة
- ثماني حبات من الهال
- ست حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ربع كيلوغرام من البصل المفروم ناعماً
- عود صغير من القرفة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- كاس ونصف من القشدة
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

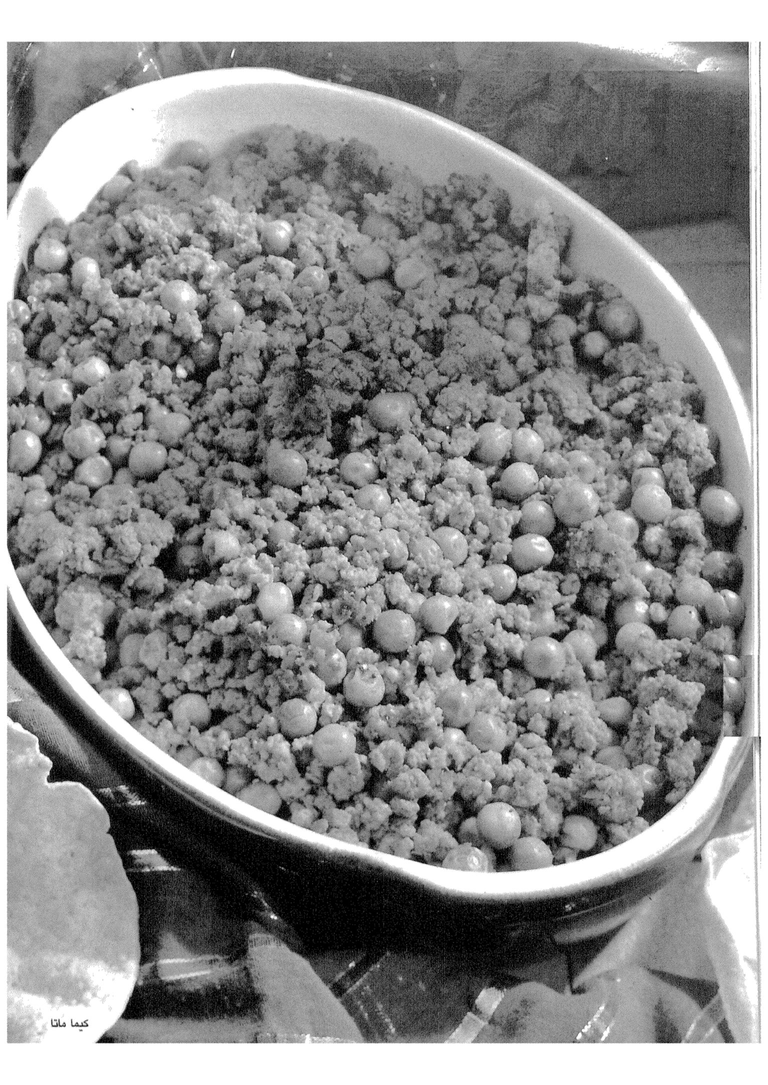
يوضع اللوز والثوم والزنجبيل والكمون مع مقدار أربع ملاعق من الماء في خلّاط كهربائي. يخفق الكل حتى يصير عجينة، تترك جانباً.

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء كبير. تُقلى فيه مكعبات لحم العجل وتوضع جانباً.

توضع حبات الهال والقرنفل وعود القرفة والبابريكا في الزيت الساخن نفسه وتُقلى فيه. يضاف البصل ويقلى حتى يصير لونه ذهبياً. تُضاف عجينة اللوز ويُحرّك الكل مدة خمس دقائق. تُضاف مكعبات لحم العجل والقشدة والملح. عندما يغلي المزيج، تُخفّف النار ويترك الوعاء مدة ساعتين، يُحرّك لحم العجل في خلالها من وقت الى آخر لمنعه من الالتصاق بقعر الوعاء. عندما ينضج اللحم، تُرش البهارات الهندية ويُقدّم الطبق ساخناً.

يتألف الغارام ماسالا من المواد التالية: ملعقتان كبيرتان من حبّ الهال، عود من القرفة (الدارسين)، ملعقتان صغيرتان من حبّ الكمون، ملعقتان صغيرتان من كبش القرنفل، ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأسود، تطحن هذه البهارات جيداً وتحفظ في وعاء (مرطبان) زجاجي.





كيما ماتا

## كيماماتا

*Keema Mata*

شرائح من لحم العجل المفروم مـع البازلاء. يتميـز بطعمه اللذيذ. يعتبر طبقاً كاملاً. يؤكل مع خبز الشاباتي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من شرائح لحم العجل المفروم
- ربع كيلوغرام من البازلاء المعلبة أو المسلوقة
- ستة فصوص من الثوم مقطّعة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- اربع ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- حبة من الفلفل الأخضر الحرّيف (الحرّ) مفرومة ناعماً
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

### التحضير

يُسخن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة سميكة القاعـدة. يُضاف اليه البصل والثوم ويُقلى حتى يصير ذهبيَ اللون. تُضاف شرائح لحم العجل والزنجبيل والكمون والفلفل الأحمر الحلو والملح والفلفل الأخضر الحرّيف. يُقلى اللحم مدة ربع ساعة.

تُضاف البازلاء والكزبرة الخضـراء والبهارات الهنـدية. يُخلط الكل جيداً. يُسكب نصف كأس من الماء. تُغطى المقلاة وتُترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى يتبخّر المرق. يُقدّم الطبق ساخناً.

## ساتاي

*Satay*

قطع من اللحم المشوي المتبلة. يبرز فيها طعم جوز الهند ونكهة الزنجبيل والكزبرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من شرائح لحم خاصرة البقر الخالي من الدهن
- ملعقة كبيرة من اللوز المُقشّر
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من بزر الكزبرة
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- كاس من حليب جوز الهند
- ملعقة صغيرة من السكر الأسمر

### التحضير

يطحن اللوز والزنجبيل وبزر الكزبرة والعقدة الصفراء في مطحنة الطعام حتى تتكوّن عجينة.

يوضع المزيج في وعاء. يُضاف اليـه حليب جوز الهنـد تدريجاً حتى يمتزج جيداً. يوضع جانباً.

تُقطّع شرائح اللحم الى قطع صغيرة. توضـع في وعاء. يُضاف الملح ومزيج جوز الهند. يُخلط الكل جيداً . يُغطى الوعاء.

يترك اللحم منقوعاً مدة ساعتين. يشك في أسياخ الشيّ. يوضع تحت شبك معدني سـاخن.

يرش بالسكر الأسمر وصلصة النقع.

يشوى مدة ثماني دقائق تقريباً من كل جهة.

يقدم ساخناً.

# فيندالو

*Vindaloo*

شرائح لحم بلا دهن، مُقطّعة وممزوجة بالتوابل واللبن الزبادي. تؤكل ساخنة الى جانب الشاباتي.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من شرائح لحم العجل
- ملعقة كبيرة من الكزبرة
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الزنجبيل المطحون
- ملعقة صغيرة من حبات الخردل الاسود
- ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الفلفل الأسود
- ملعقتان كبيرتان من اللبن
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- فصّان من الثوم

## التحضير

تُقطّع الشرائح الى قطع بسماكة اصبعين بعد ازالة الدهن من أطرافها. تُخلط حبات الكزبرة مع العقدة الصفراء وحبات الكمون والفليفلة والزنجبيل وحبات الخردل الاسود والفلفل الأسود. تُطحن في مطحنة البن أو مطحنة كهربائية طحناً ناعماً. توضع التوابل المطحونة في طبق ويضاف اليها الخل. تُخلط معه حتى تتشكل عجينة سميكة. تُترك جانباً. يُسخن الزيت في وعاء سميك القعر، تُقلّب فيه الشرائح حتى تحمرّ، تُرفع من الوعاء ويُضاف البصل والثوم. حين يحمرّ البصل قليلاً تضاف عجينة التوابل ويُقلّب الكل مدة خمس دقائق.

يُضاف اللبن ملعقة تلو الاخرى وأخيراً قطع الشرائح المُحمّرة. تُقلّب بحيث تمتزج جيداً بالتوابل. تُضاف اليها الطماطم وتُحرّك. يُغمر الكل بالماء الساخن ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار كثيراً، يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعتين. في حال نقصت كمية الماء يُضاف قليل منه من حين الى آخر. يُقدّم الطبق ساخناً.





*Korma*

لحم مع اللبن الزبادي واللوز وحليب جـوز الهند. تكسبـه التوابل نكهة لذيذة. يقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعتان وربع، مـدة الطهو: ساعتان وربع.

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من لحم كتف الخروف
- كاس من اللبن الزبادي
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللوز المطحون
- ملعقتان صغيرتان من الكمون
- ملعقة صغيرة من الزعفران الهندي
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون
- ملعقةصغيرة من حبّ الهال
- بصلة مفرومة ناعماً
- كاس من حليب جوز الهند

## التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويترك جانباً.

يوضع اللبن في وعاء وتضاف اليه الكزبرة وملعقة كبيرة من اللوز المطحون والكمون والزنجبيـل والزعفـران الهندي ومسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة والفلفـل الاسود. يحـرك الخليط جيداً ثم تضاف اليه مكعبات اللحم ويحرّك الكل.

يُغطى الوعاء ويترك في الثلاجـة مدة سـاعتين. يسخن السمن او الزبدة في مقلاة كبيرة. يقلى فيه البصل والثوم ثم يضاف كبش القرنفل وحبات الهال ويحرك مدة خمس دقائق اضافية.

يخرج اللحم من الثلاجة ويوضع على النار ويحرك. يترك مدة خمس دقائق ثم يضاف اليه ما تبقى من اللوز. تخفف النار وتغطى المقلاة وتترك مدة ثلاثة ارباع الساعة يحرّك في خلالها اللحم من وقت الى آخر حتى ينضج.

يرفع الغطاء عن المقلاة ويصبّ فيها حليب جوز الهند مع التحريك المستمر مدة خمس دقائق. ترفع النار ويتابع الطهو حتى تثخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.

# دام جوشت

*Dum Gosht*

طبق من اللحم مع اللبن الزبادي. تكثر فيه التوابل المشهية. يُقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وربع.

**المقادير**

- كيلوغرام من لحم العجل
- ربع كيلوغرام من البصل مفروم
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- كاس وربع من اللبن الزبادي المخفوق
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

يقطّع لحم العجل الى مكعبات كبيرة الحجم. ينزع منه الدهن والعظم. يسخن الزيت النباتي في وعاء ويحمـرّ فيه اللحم ثم يرفع ويترك جانبا.

يقلى البصل في الزيت نفسه حتى يذبل، يضاف اليه الثوم ويقلّب. يعاد اللحم الى الوعاء ويتبل بـالزنجبيـل ومسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة والبهار الاسود والملح. يضاف اللبن الزبادي ويخلط الكل جيداً. يصبّ الخليط في طبق خـاص بالفرن. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة ساعتين الى ان يطرى اللحم وينضج.

يقدّم الطبق ساخناً.

# دو بيازاه

*Doh Peeazah*

لحم خروف بالبصل واللبن الزبادي. يضاف اليه الزنجبيل والكزبرة والبهارات المختلفة فتكسبه مذاقاً لذيذاً. يؤكل الى جانب خبز الشاباتي والأرز.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.**

**المقادير**

- كيلوغرام وربع من لحم كتف الخروف
- بصلتان كبيرتان مقطعتان أهلّة (أجنحة)
- بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثماني حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الهال
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من بزر الكزبرة
- عود صغير من القرفة
- ست ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي المخفوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثماني ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية
- ملعقة صغيرة من الكمون

## التحضير

يقطّع اللحم الى مكعبات صغيرة. يخلط الزنجبيل والثوم والكزبرة مع ربع كأس من الماء في خلّاط كهربائي حتى تتشكل عجينة متماسكة. يقلى البصل المقطّع في الزيت حتى يحمرّ ويرفع. تقلى بالزيت نفسه القرفة والهال والقرنفل والكمون وأخيراً مكعبات اللحم. يقلّب الكل حتى يحمرّ ثم يرفع. يقلى البصل المفروم بالزيت المتبقي حتى يذبل. يضاف اليه خليط الثوم والزنجبيل. يقلّب الكل بضع دقائق.

يُضاف اللبن تدريجاً مع التقليب. يُضاف خليط اللحم والملح والبابريكا. يُقلّب حتى يغلي.

يُغطّى الوعاء، تُخفّف النار. يُترك مدة ساعة ثم يُضاف البصل المقلي والبهارات الهندية. يُقلّب ويُقدّم.

تستورد القرفة من سيلان والهند حيث اشجارها منتشرة في الغابات. تباع القرفة في الاسواق على شكل قشور رقيقة بنية اللون ملفوفة مثل عيدان اسطوانية.
تستعمل القرفة في كل الاطباق الهندية فتضفي عليها نكهة لذيذة ومشهّية.





# ران ماساليدا

*Raan Masaleda*

فخذ غنم مشوي بالفرن ومحشو باللبن الزبادي واللوز، يعطيه القرنفل وحب الهال نكهة خاصة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: يوم كامل، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- كيلوغرامان ونصف الكيلوغرام من لحم فخذ الخروف
- ربع كاس من اللوز الابيض
- اربع حبّات من البصل مقشّرة ومفرومة ناعماً
- ستة فصوص من الثوم مقشّرة
- ضلع من الزنجبيل الاخضر مفروم
- اربع حبّات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- عود من القرفة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكمّون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو
- عشر حبّات من كبش القرنفل
- عشر حبّات من الهال
- كاس ونصف من اللبن الزبادي
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

يُنزع الدهن عن اللحم بسكين حادة. يُوضع اللحم في وعاء خاص بالفرن ويُترك جانباً.

يُخلط اللوز جيداً بخلّاط كهربائي مع البصل والثوم والزنجبيل والفليفلة الخضراء الحرّيفة واربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي ويُترك جانباً. يُخفق ما تبقّى من اللبن الزبادي في وعاء. يُضاف اليه الكمّون والفلفل الأحمر والملح. يُحرّك الكل جيداً ثم يُضاف مزيج اللوز. يُشق اللحم خمسة شقوق عميقة بسكين حادة، يُحشى بمزيج اللبن واللوز ثم يُدهن سطح اللحم بباقي المزيج. يُغطّى الطبق ويوضع في البرّاد (الثلاجة) اربعاً وعشرين ساعة. يُخرج طبق اللحم من البرّاد ويُرفع الغطاء. يُسخّن الزيت في مقلاة. يُقلى فيه كبش القرنفل وحبّ الهال وعود القرفة. يُقلّب الكل بضع دقائق. يُصبّ الخليط فوق اللحم ويغطى اللحم بورق الألمينيوم. يُدخل الطبق الى فرنٍ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعة ونصف. يزال ورق الألمينيوم ويتابع الطهو مدة خمس واربعين دقيقة. يرفع اللحم ويرتّب في طبق التقديم، تصبّ عليه الصلصة المتبقية في الطبق. يقدّم ساخناً.



## روجان جوشت
*Rogan Gosht*

لحم خروف بالفلفل واللبن الزبادي. يمكن اعتباره من الأطباق الرئيسية. يؤكل الى جانب الخبز والأرز.

**عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: ساعة ونصف.**

### المقادير

- **كيلوغرام ونصف من لحم كتف الخروف**
- **كاس ونصف من اللبن الزبادي**
- **خمس حبات من كبش القرنفل**
- **خمس ملاعق صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)**
- **ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)**
- **عود من القرفة**
- **خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **ملعقتان صغيرتان من الملح**

### التحضير

يُنزع اللحم عن العظم. يُقطّع الى مكعبات كبيرة. يُسخّن الزيت النباتي في وعاء كبير. يُضاف القرنفل وعود القرفة، يُحرّك الكل بضع ثوان. يُضاف لحم الخروف ويُطهى مدة عشر دقائق تقريباً. يضاف مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة. يُحرّك الكل حتى يمتزج.

يُخفق اللبن ويصبّ فوق اللحم تدريجاً، ملعقة تلو الأخرى، وتُمزج كل ملعقة مع اللحم قبل إضافة الملعقة التالية.

يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويتبخّر السائل باكمله، مع التحريك من وقت الى آخر.

يُضاف الزنجبيل والملح والبهارات الهندية. يُخلط الكل. يُضاف كاسان من الماء الى اللحم ويُحرّك. يُغطى الوعاء ويُطهى على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يُرفع الغطاء عن الوعاء ويُترك على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج اللحم ويتبخّر الماء المُضاف، فتبقى صلصة كثيفة حمراء اللون. يقدّم الطبق ساخناً.



# ديلي كا ساج جوشت

*Dili Ka Saag Gosht*

لحم مع السبانخ واللبن الزبادي، تبرز فيه نكهة التوابل. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- كيلوغرام من لحم الخروف مع عظمه
- كيلوغرام من السبانخ الطازج مفروم ناعماً
- ثلاث حبات من البصل مقشرة ومفرومة ناعماً
- ست ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي المخفوق
- ست حبات من كبش القرنفل
- ست حبات من الهال
- ورقتان من الغار
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويُنزع منها الدهن.

يُسخّن الزيت في وعاء كبير يقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه كبش القرنفل وحبّ الهال وورق الغار. يُحرّك الكل مدة نصف دقيقة ثم يضاف الثوم والزنجبيل ويقلّب الخليط حتى يحمرّ البصل.

يضاف اللحم الى الوعاء ويتبّل بالكمون ومسحوق الفليفلة الحلوة والملح والفلفل الاسود. يحرّك ثم يقلى مدة دقيقة. يصبّ فوقه اللبن تدريجاً ويضاف السبانخ المفروم. يحرّك جيداً ويترك على النار الى ان ينضج السبانخ. يُغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة وثلث حتى ينضج اللحم ثم يرفع الغطاء وتضاف البهارات الهندية. يوضع الوعاء على نار قوية مدة سبع دقائق الى ان يتبخّر السائل.

يُقدّم الطبق ساخناً.




*Shakoothi*

طبق من الدجاج حرّيف، مطبوخ مع جوز الهند. يقدّم ساخناً مع خبز الشاباتي او الارز.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

### المقادير

- كيلوغرام من الدجاج المقطّع
- كاس من جوز الهند المبشور
- ملعقة كبيرة من حبات الكمون
- ملعقة كبيرة من حبات الكزبرة
- اربع حبات من كبش القرنفل
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- عود صغير من القرفة
- حبة من الفليفلة الحمراء الصغيرة الحرّيفة (تشيلي)
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- ثلاث بصلات مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح
- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة

### التحضير

تُطحن حبات الكمون والكزبرة والقرنفل والقرفة والفليفلة في مطحنة البن وتُترك جانباً.

يُخلط الثوم والزنجبيل مع ملعقتين كبيرتـين من الماء في خلاط كهربائي ويُترك جانباً.

يُسخّن جوز الهند في مقلاة بدون زيت. يُقلّب حتى تفوح منه رائحة القلي وتحمّر أطرافه. تُرفع المقلاة عن النار.

يُسخّن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة. يُقلى البصل حتى يصير لونه ذهبياً. تُضاف عجينة الزنجبيل والثوم. يُحرّك الكل مدة دقيقتين.

تُضاف قطع الدجاج والملح والبهارات المطحـونة وجـوز الهند. يُحرّك الكل مدة خمس دقائق.

يُضاف مقدار ثلاثة أرباع كأس من الماء الى الدجـاج. يُغطّى الوعاء وتُخفّف النار ويُترك عليها مدة نصف ساعة. يُقلّب الدجاج خلالها من وقت الى آخر. يُسكب في طبق ويُقدَّم.





# تندوري مورجي

*Tandoori Murghi*

من الاطباق الهندية الشهيرة، دجاج بعصير الليمون الحامض متبل باللبن الزبادي والثوم والبصل والبهارات المنوعة. يزيّن بقطع الليمون. يؤكل الى جانب السلطة.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.**

## المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من قطع الدجاج
- كاسان من اللبن الزبادي
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الأخضر المفروم ناعماً او نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل الجاف
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان صغيرتان من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب المطحون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من العقدة الصفراء
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من الصبغة الحمراء الخاصة بالطعام
- قطع ليمون حامض للتزيين

## التحضير

يُسلخ جلد الدجاج بسكين حادّة ويُنزع جلد الساق بدءاً من القسم العلوي. تُشق قطع الدجاج طوليّاً وتوضع في وعاء كبير. يُصب فوقها عصير الليمون الممزوج مع الملح.

يُخلط اللبن مع البصل والثوم والزنجبيل ومسحوق الزبيب والبهارات الهندية في خلّاط كهربائي. تُضاف العقدة الصفراء والصبغة الحمراء. يُقلّب الكل حتى تتشكل منه عجينة برتقالية اللون.

تُدهن كل قطعة دجاج بالعجينة المُحضّرة. تُغطّى وتوضع في البراد يوماً كاملاً.

تُهزّ كل قطعة دجاج لتخليصها من التتبيلة. تُرتّب في صينية. يُسخّن الفرن الى ٢٤٠ درجة مئوية.

يُترك الدجاج مدة نصف ساعة أو حتى ينضج. يُرتب في طبق ويُزيّن بقطع الليمون.

## مورجي ماساليدا

*Murghi Masaleda*

دجاج مع جلده مدهون بعجينة البهارات (كمون، كركم، ثوم، ملح، عصير الليمون الحامض). يحمّر بالفرن ويقدم ساخناً.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربع ساعات وربع، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة .**

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الدجاج المقطّع مع جلده
- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة المطحونة (بابريكا)
- ملعقة كبيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة كبيرة من الكمون
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- أربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

### التحضير

تُخلط الفليفلة الحمراء الحلوة والكمون والعقدة الصفراء والثوم والملح وعصير الليمون حتى يصير الخليط عجينة متماسكة. اذا سمكت العجينة يضاف قليل من الماء لتليينها.

توضع قطع الدجاج في طبق خاص بالفرن وتُفرك بعجينة البهارات من كل جوانبها. يُغطّى الطبق بورقة ألمنيوم ويُترك جانباً مدة أربع ساعات.

يُسخّن الفرن الى ٢٠٠ درجة مئوية. يُدهن الدجاج بالزيت ويوضع في الفرن مدة أربعين دقيقة مع تقليبه من وقت الى آخر أو حتى ينضج . يُقدّم ساخناً.

## مورجي اور ماسور داهل

*Murghi Aur Masoor Dahl*

طبق من الدجاج، ينسب الى مدينة بومباي الهندية. يطبخ مع العدس الأحمر والبهارات الهندية. يؤكل الى جانب السلطة.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.**

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من قطع الدجاج
- ربع كيلوغرام من العدس الاحمر
- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الحلو (بابريكا)
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من الملح وملعقة صغيرة من حبات الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحرّيف
- ملعقتان صغيرتان من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم ناعماً
- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

### التحضير

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء كبير. تُقلى فيه قطع الدجاج حتى تحمرّ قليلاً. تُرفع من الوعاء وتوضع جانباً.

يُضاف البصل والكمون وحبات الكمون والفلفل الحلو والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ) والزنجبيل والثوم الى الزيت الساخن نفسه. يُحرّك الكل ويُغلى بضع دقائق ثم يُضاف العدس.

تُصب خمس كؤوس من الماء. يُحرّك المزيج. يُطهى على نار هادئة مدة ثلاثة أرباع الساعة.

تُضاف قطع الدجاج الى الوعاء نفسه مع الملح وعصير الليمون ثم تُخفف النار ويُترك مدة نصف ساعة تقريباً الى ان ينضج الدجاج. تُرش البهارات الهندية. يُقدّم الدجاج ساخناً.



# هار ماسالي والي مورجي

*Hare Masale Wali Murghi*

طبق من الدجاج بالكزبرة الخضراء. يضفي عليه الكركم اللون الأصفر. يؤكل ساخناً مع خبز الشاباتي.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

## المقادير

- **كيلوغرام وربع الكيلوغرام من الدجاج المقطع**
- **ربع كيلوغرام من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً**
- **اربعة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **حبة صغيرة من الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرّة)**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو**
- **ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء**
- **اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي**

## التحضير

يُخلط الزنجبيل في الخلاط الكهربائي مع الثوم واربع ملاعق كبيرة من الماء ويخفق الكل حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يسخَّن الزيت النباتي وتضاف قطع الدجاج. تقلى ثم ترفع عن النار. تضاف الكزبرة المفرومة والفليفلة الخضراء الحريفة والكمون ومسحوق الفلفل الأحمر الحلو والعقدة الصفراء والملح ويحرّك الخليط دقيقة واحدة.

تُرتَّب قطع الدجاج في وعاء ويضاف اليها نصف كأس من الماء. يحرك الكل ويغطَّى الوعاء باحكام ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج الدجاج ويتبخَّر الماء. يُقدَّم الطبق ساخناً.

# مورج موسالام

*Murgh Musalam*

دجاج متبّل بعجينة البهارات. يشوى في الفرن.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعتان.**

## المقادير

- **دجاجة بوزن كيلوغرام ونصف الكيلوغرام**
- **ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المطحون**
- **ربع كيلوغرام من البصل المفروم**
- **ستة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **خمس ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف**
- **ملعقتان صغيرتان من الكمون**
- **ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **ملعقتان صغيرتان من الفلفل الحلو (بابريكا)**
- **ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء**
- **ملعقتان صغيرتان من الملح**
- **نصف ملعقة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)**

## التحضير

توضع ملعقة صغيرة من الزنجبيل وثلاثة فصوص من الثوم وثلاث ملاعق كبيرة من اللبن وملعقة صغيرة من العقدة الصفراء والملح والفلفل الحرّيف (الحرّ)، في خلاط كهربائي. يخفق الكل للحصول على عجينة. يضاف ما تبقى من اللبن ويخلط جيداً.

توضع الدجاجة في وعاء. تُغطس بعجينة اللبن، تفرك جيداً بهذه العجينة من كل جهاتها. يُغطى الوعاء ويترك مدة ثلاث ساعات في البّراد.

يوضع البصل وما تبقى من الزنجبيل والثوم في الخلاط ويخفق حتى الحصول على عجينة. توضع في وعاء صغير. تضاف اليها العقدة الصفراء والكمون والفلفل الحلو والبهارات الهندية. يحرّك الخليط جيداً ويوضع جانباً.

يُسخّن الزيت النباتي في مقلاة. يُضاف اللبن المتبقي وعجينة البهارات. يُقلى الكل مدة خمس دقائق تقريباً ثم يُترك ليبرد.

يُرفع الغطاء عن الدجاجة. توضع على ورقة المينيوم. تُفرك بعجينة البهارات الباردة وتُلف بورقة الألمينيوم بدقة وإحكام.

توضع الدجاجة داخل فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية، تطهى مدة ساعة ونصف تقريباً أو حتى تنضج. تقدّم ساخنة.





مورج موسالام

## مولي

*Molee*

سمك بحليب جوز الهند والبهارات المختلفة. يقدّم ساخناً ويؤكل الى جانب خبز الشاباتي.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من فيليه السمك
- اربع بصلات مقشرة ومفرومة
- فصّان من الثوم مقشران ومدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطري المفروم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الفستق او من زيت نباتي آخر
- حبة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة (تشيلي)
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- كاس ونصف من حليب جوز الهند

### التحضير

يُقطع فيليه السمك الى مربعات بسماكة سنتمترين بعد إزالة الجلد عنه. يُسخّن زيت الفستق أو الزيت النباتي في وعاء كبير. يُقلى فيه البصل والثوم حتى يصير لون البصل ذهبياً. يضاف الزنجبيل ويتابع القلي مدة دقيقة اضافية.

يضاف عصير الحامض وربع كأس من الماء. يقلّب الخليط. تضاف حبة الفليفلة الحرّيفة والعقدة الصفراء ويتابع التحريك حتى يغلي. تخفّف النار. يضاف حليب جوز الهند ويترك المزيج ليغلي ببطء.

تُضاف مربعات السمك. يُغطّى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة حتى ينضج السمك.

يُقدّم ساخناً.

## تيماتا والي ماشي

*Timata Wali Mashi*

شرائح السمك المقلية مع الطماطم والبصل والثوم. تكسبه العقدة الصفراء لوناً جذاباً. تضفي عليه البهارات الهندية والفلفل والكمون طعماً لذيذاً.

**عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.**

### المقادير

- ثلاث شرائح من السمك
- نصف كيلوغرام من الطماطم المُعلّبة، المُقشّرة والمفرومة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو المطحون (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحرّيف
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

### التحضير

توضع شرائح السمك في وعاء. تفرك بالكمون والعقدة الصفراء والملح ثم تترك جانباً مدة ساعة. يسخّن الزيت النباتي في مقلاة متوسطة الحجم، سميكة القعر، يقلى فيها البصل والثوم حتى يحمرّا. يضاف الفلفل الأحمر الحلو والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ) والبهارات الهندية. يحرّك الخليط ويترك على النار مدة دقيقتين اضافيتين. تضاف شرائح السمك الى المقلاة وتقلى من جهتيها حتى تحمرّ.

تُضاف الطماطم المعلّبة. يُحرّك الخليط ثم تُخفّف النار ويترك مدة نصف ساعة مع التحريك من وقت الى آخر.



تيماتا والي ماشي



## جينجا اورجيا

*Jinga Aur Ghia*

قريدس مقلي مع الطماطم والكوسا والكزبرة الخضراء. التوابل الهندية المختلفة تكسبه مذاقاً خاصاً. سريع التحضير. يؤكل مع صلصته الخاصة.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من القريدس المقشّر
- ربع كيلوغرام من الكوسا
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- ثلاث ملاعق صغيرة من الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ثلاث حبات من الطماطم الحمراء مقشرة ومفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

### التحضير

تُقسم حبات الكوسا الى نصفين ثم تُقطع على شكل عصى بطول الإصبع. يُغسل القريدس بماء باردة. يُصفّى ثم يُرتّب على ورق نشّاف حتى يجف تماماً.

يُسخّن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. تُقلى فيه اصابع الكوسا والفلفل الأحمر والكمون والعقدة الصفراء والزنجبيل والثوم والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ) والكزبرة. يحرّك المزيج ويقلى مدة خمس دقائق.

يُضاف القريدس والطماطم، يُحرّك جيداً. تُغطّى المقلاة وتترك مدة عشر دقائق. يرفع الغطاء ويتابع الغلي حتى تسمك الصلصة قليلاً.

يُقدّم الطبق ساخناً.

# ماسالا جوبهي

*Masala Gobhi*

زهرة (قرنبيط) مع البصل والبطاطا المسلوقة والطماطم والبازلاء. تضاف اليها القشدة فتكسبها مذاقاً خاصاً.

**عدد الأشخاص:** اربعة، **مدة التحضير:** عشرون دقيقة، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من الزهرة (القرنبيط)
- أربع بصلات مفرومة
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمسلوقة
- ثلاثة أرباع كأس من البازلاء
- ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء الحرّيفة (تشيلي) المطحونة
- أربع حبات من الطماطم معصورة
- أربع ملاعق كبيرة من القشدة
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاسان من زيتٍ نباتي

## التحضير

تُقسّم الزهرة الى قطع صغيرة.

يُسخّن الزيت النباتي في مقلاة. تُضاف زهرات القرنبيط وتُقلى حتى تصبح بنية لامعة. تُجفّف على محارم ورق وتوضع جانباً.

تُسخّن الزبدة في مقلاة كبيرة. يُضاف البصل المفروم والثوم والزنجبيل والبهارات الهندية ومسحوق الفليفلة والكزبرة والكمون والعقدة الصفراء.

يُحرّك المزيج ويقلى مدة دقيقتين تقريباً.

تضاف زهرات القرنبيط المقلية والبطاطا والبازلاء. يُحرّك الكلّ ويُقلى مدة دقيقتين.

يُضاف عصير الطماطم وتُخفّف النار. يُقلى الكلّ مدة خمس دقائق. تُضاف القشدة. يُحرّك المزيج بلطف ويُقدّم.

# فول جوبهي كي بهاجي

*Fool Gobhi Ki Bihaji*

زهرة (قرنبيط) مقلية مع الطماطم والبصل والفلفل الأخضر.

**عدد الاشخاص:** ستة، **مدة التحضير:** ربع ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام واحد من الزهرة (القرنبيط) المقطّعة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان صغيرتان من الكمون
- ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة المطحونة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقتان صغيرتان من حبات الكزبرة
- حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة مفرومة ناعماً
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومفرومتان
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية
- زيت نباتي للقلي

## التحضير

يُسلق القرنبيط المقطّع في ليتر من الماء مدة عشر دقائق حتى يذبل. يُغسل بماء بارد ويصفّى.

يُخلط البصل والثوم مع أربع ملاعق كبيرة من الماء في خلاط كهربائي حتى تتشكل عجينة.

يُسخن الزيت النباتي في وعاء كبير سميك القاعدة. تُضاف إليه عجينة البصل والثوم وتُقلى مدة دقيقتين.

يُضاف الكمون والفليفلة الحمراء الحلوة مع حبات الكزبرة والكركم والفليفلة الخضراء الحرّيفة والملح. يحرّك الخليط ويُقلى.

يُضاف القرنبيط ويُقلى حتى يصير لونه ذهبياً.

تُضاف الطماطم والبهارات الهندية. يُترك الكل على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة أو حتى يطرى القرنبيط. يُقدَّم ساخناً.

# ماساليدا سيم

*Masaleda Seem*

طبق من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) والطماطم. متبل بالفلفل الحلو والحرّيف والكمون. يقدّم ساخناً الى جانب خبز الشاباتي أو الأرز.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- ربع كيلوغرام من الطماطم المقشّرة والمفرومة
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الكمون
- مسحوق حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

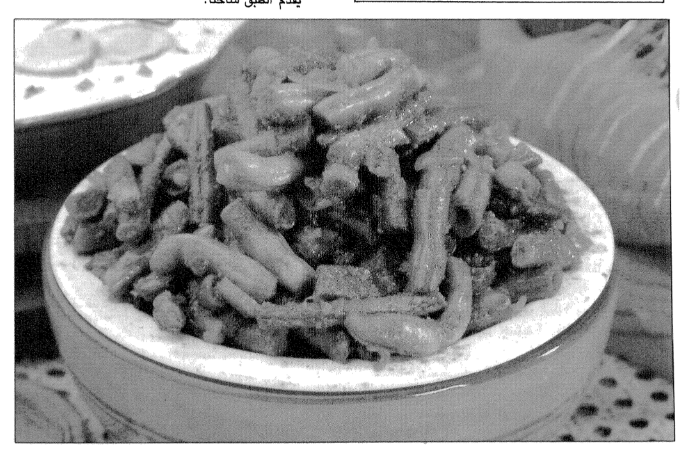
تُفرم اللوبياء ناعماً وتوضع جانباً.

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء متوسط الحجم .

يُضاف الثوم والكمون والفليفلة الحلوة والفليفلة الحرّيفة (الحرّة) والملح. يُحرّك الكل ويُقلى مدة دقيقتين تقريباً. تُضاف اللوبياء، تُحرّك وتُقلى مدة دقيقتين.

تُضاف الطماطم وعصير الليمون مع التحريك. يُترك المزيج على نار متوسطة مدة عشر دقائق حتى تطرى اللوبياء.

يُقدّم الطبق ساخناً.





# كوتشي بينـدي

*Kutchi Bindi*

بامياء متبلة بالفلفل والكمون والكزبرة والثوم. تؤكل ساخنة الى جانب الأطباق الرئيسية كنوع من الخضر.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من البامياء الطازجة
- حبة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة (تشيلي) صغيرة
- ملعقتان صغيرتان من الثوم المدقوق
- ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

تُغسل البامياء وتوضع في مصفاة حتى تجف. تُزال رؤوسها بسكين وتُقسم الى نصفين.

يُسخّن الزيت النباتي في مقلاة واسعة وتُقلى فيه الكزبرة الجافة.

تُضاف إليها الفليفلة الحلوة والثوم والفليفلة الحرّيفة والكمون والعقدة الصفراء والسكر.

يُحرّك المزيج جيداً على النار بضع دقائق. تضاف إليه البامياء وتُمزج جيداً بالتوابل.

تُضاف أربع أو خمس ملاعق من الماء الى البامياء. يُغطّى الوعاء ويُترك على النار مدة خمس دقائق.

يُرفع الغطاء عن الوعاء. يُضاف إليه الملح والبهار وعصير الليمون.

يُقلّب المزيج مع التنبُّه الى عدم تمزيق البامياء.

تُقدّم ساخنة..

# راسيدا خومبي الو

*Raseda Khumbi Alu*

بطاطا بالفطر والطماطم. تنثر عليها البهارات الهندية عندما تنضج. سريعة التحضير.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- ربع كيلوغرام من البطاطا المُقشّرة والمُقطّعة مربعات
- ربع كيلوغرام من الفطر
- اربعة فصوص من الثوم مقشرة
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- اربع حبات من الهال
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية
- ربع كيلوغرام من الطماطم المقشرة والمفرومة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

تُسلق البطاطا حتى تطرى.

يُغسل الفطر ويُقطّع الى شرائح.

يُخلط الثوم والزنجبيل في خلّاط كهربائي. تُضاف إليهما ملعقتان كبيرتان من الماء حتى تتشكل عجينة.

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء سميك القاعدة. تُضاف إليه البطاطا وتُقلى حتى تحمر. تُرفع وتوضع جانباً.

تُسقط عجينة الثوم والزنجبيل في الزيت. تُضاف إليها العقدة الصفراء وحبات الكمون وحبات الهال والكمون المطحون والفليفلة الحمراء الحلوة. يقلى الكل مدة دقيقتين.

تُضاف البطاطا المُحمّرة والفطر والطماطم. يُحرّك المزيج ويُترك مدة عشرين دقيقة. تُنثر عليه البهارات الهندية. يُقدّم ساخناً.

# الو بادام

*Alu Badam*

طبق من البطاطا المتبّلة بالبهارات واللبن الزبادي. تقدّم ساخنة مع خبز الشاباتي.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من البطاطا المقشّرة
- كاس من اللبن
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحريفة مفرومتان
- ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية

## التحضير

تُقطّع البطاطا الى مكعبات صغيرة بعرض اصبع. تُغمر بالماء وتُسلق حتى تطرى على نار متوسطة. تُرفع من الماء وتُحفظ جانباً.

يُسخّن السمن أو الزبدة في وعاء كبير خاص بالفرن وتُضاف إليه الفليفلة المفرومة وتُقلّب مدة خمس دقائق، تضاف اليه قطع البطاطا والعقدة الصفراء والبهارات الهندية. يحرّك الكل ويقلّب مدة خمس دقائق اضافية.

يُضاف اللبن ملعقة تلو الأخرى ويُحرّك حتى يختلط الكل جيداً. تُنثر الكزبرة على السطح.

يُغطى الوعاء ويُدخل الى فرن ساخن مدة عشرين دقيقة. يقدّم ساخناً.

# الو بهون

*Alu Bhoone*

مفركة البطاطا بالعقدة الصفراء والغار والبصل. يبرز فيها طعم البهارات الهندية والتوابل. تؤكل مع السلطة.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة**

## المقادير

- **نصف كيلوغرام من البطاطا**
- **ملعقتان كبيرتان من السمن او الزبدة**
- **ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء**
- **ورقة من الغار**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **بصلة صغيرة مفرومة ناعماً**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف**
- **ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)**

## التحضير

تُغسل حبات البطاطا، تُقشّر وتُقطّع الى قطع دقيقة. يُسخّن السمن أو الزبدة في مقلاة كبيرة ذات قعر سميك على نار متوسطة. تُقلى فيه قطع البطاطا حتى يصير لونها ذهبياً. تضاف العقدة الصفراء وورقة الغار الى قطع البطاطا. يحرّك الخليط ويترك مدة خمس دقائق.

يُضاف البصل والملح والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ). يُقلّب الخليط مدة خمس دقائق أخرى.

تُرش البهارات الهندية. تُخفّف النار ويُتابَع الطهو مدة عشر دقائق. يُقدم الطبق ساخناً أو بارداً.



# شانا داهل

*Chana Dahl*

بازلاء صفراء متبلة بالثوم والكمون المحمّر بالزبدة. تؤكل ساخنة الى جانب الارز.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

**المقادير**

- ربع كيلوغرام من حبات البازلاء الصفراء
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ)
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ثلاث ملاعق كبيرة من السمن او الزبدة

**التحضير**

توضع البازلاء في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة وتُترك حتى تغلي.
تضاف اليها العقدة الصفراء. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف.
يُكشف الوعاء ويُضاف الملح والبهارات الهندية. يُحرّك الخليط.
يُسخّن السمن أو الزبدة في مقلاة صغيرة. تُضاف حبات الكمون والثوم.
يُحرك الخليط ثم يضاف الفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ).
يُصب خليط الثوم والكمون فوق حبات البازلاء. يُقلّب الكل حتى يتجانس تماماً. يُقدّم الطبق ساخناً.

# مونج داهل هاندفو

*Moong Dahl Handvo*

حبوب الفاصولياء مطحونة ومتبلة باللبن الزبادي والكربونات والكزبرة وعصير الليمون الحامض. غنية بانواع الخضر. تؤكل ساخنة.

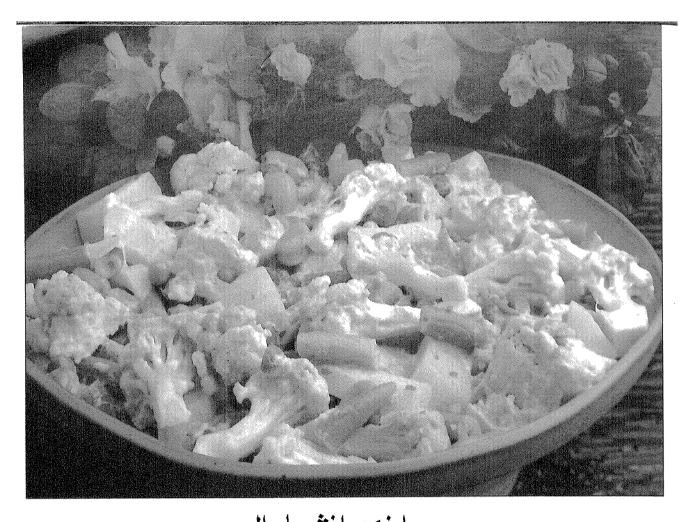
**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس ساعات، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- ربع كيلوغرام من حبّ الفاصولياء
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- حبتان من الجزر مبشورتان ومقطّعتان
- ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي
- ست حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة (الحرّة) المقطّعة
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ملعقتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الملفوف المُقطّع ناعماً

**التحضير**

تُنقع الفاصولياء في وعاء مع كمية وافرة من الماء. تُترك جانباً مدة خمس ساعات.
تُرفع من الماء وتُطحن بمطحنة الحبوب حتى تصير عجينة.
يُسخّن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. يُقلى فيه البصل والجزر والملفوف مدة خمس دقائق. يُترك جانباً.
تُمزج عجينة الفاصولياء باللبن والبيكربونات والكزبرة والفليفلة وعصير الليمون. يُضاف إليها نصف كمية مزيج الخُضَر.
يوضع مزيج الخضر الباقي في صينية وفوقه مزيج عجينة الفاصولياء. توضع الصينية في فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ثلاثة أرباع الساعة. يُقدّم الطبق ساخناً.



# سابزي بانشماهال

*Sabzi Panchmahal*

خضر بالفستق الهندي والكريما. من الاطباق الهندية الشهية.

يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

**عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرامان من خليط الخضر بحسب الرغبة (فاصولياء فرنسية، جزر، بطاطا، بازلاء)
- ست حبات من البصل مقشرة ومفرومة
- اربع حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الفستق الهندي المفروم
- ثمانية فصوص من الثوم مقشرة ومفرومة
- اربع حبات من الهال
- اربع ملاعق صغيرة من حبّ الكزبرة
- اربع ملاعق صغيرة من حبّ الكمون
- ثماني حبات من الفليفلة الحمراء
- ثماني ملاعق كبيرة من الكريما
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة

## التحضير

تُقطّع كل الخضر الى قطع متوسطة الحجم وتُوضع في وعاء كبير يحوي ماءً مغلياً، مدة خمس دقائق ثم تُصفى وتترك جانباً.

يُطحن الفستق الهندي في مطحنة كهربائية مع الثوم وحبات الكزبرة والفليفلة والهال والكمّون حتى تتشكل عجينة خشنة.

يُسخّن السمن في وعاء سميك القاعدة يُقلى فيه البصل حتى يذبل. تُضاف اليه الطماطم وعجينة البهارات. يُحرك الخليط ويُطهى مدة خمس دقائق. تضاف الخضر والملح ويُحرك الخليط إلى ان يغلي ثم تخفف النار ويترك مدة ربع ساعة. تضاف الكريما وتُحرّك.

يُقدّم الطبق ساخناً.

# ماسالا داهل

*Masala Dahl*

طبق من الفاصولياء المتعدّدة الأنواع، مطهوة على الطريقة الهندية ومتبّلة بالبهارات الخاصة بالمطبخ الهندي.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.**

## المقادير

- نصف كاس من الفاصولياء «المونج» المنقوعة
- نصف كاس من العدس
- نصف كاس من حبات الفاصولياء السوداء المنقوعة
- نصف كاس من حبات الفاصولياء الحمراء المنقوعة
- ملعقتان صغيرتان من حبات الكزبرة
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- أربع حبات من الفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ)
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- اربعة فصوص من الثوم مقشرة ومفرومة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- بصلتان مقشرتان ومفرومتان ناعماً
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان
- ثلاث ملاعق كبيرة من السمن او الزبدة

## التحضير

توضع الفاصولياء (مونج) والعدس والفاصولياء السوداء والحمراء في وعاء كبير ويُغمر الكل بالماء.

تُسلق الحبوب على نار متوسطة حتى يغلي ماء السلق. تُخفّف النار وتُترك مدة ساعة أو حتى يتبخر الماء.

تُطحن حبات الكزبرة والكمون والفلفل والعقدة الصفراء وكبش القرنفل والثوم والزنجبيل والكزبرة في مطحنة كهربائية أو يدوية، حتى الحصول على عجينة قاسية.

يُسخّن السمن أو الزبدة في وعاء سميك القاعدة. يُضاف البصل والملح وعجينة البهارات. يحرّك ثم يقلى مدة خمس دقائق.

تُضاف الطماطم المقطّعة، تُحرّك وتُترك مدة خمس دقائق. يضاف أخيراً خليط حبات الفاصولياء والعدس. يُقلّب الكل جيداً حتى تتجانس محتوياته ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يقدّم ساخناً.



ثمة نوعان من الفلفل: الحلو والحريف. يستعمل الاول كنوع من الخضر، اما الثاني فيعدّ احد اهم اصناف التوابل.

موطن الفلفل الاصلي مناطق اميركا الحارّة وجزر الهند الغربية، ثم انتقلت زراعته الى اسبانيا فإلى كل انحاء العالم. تنضج ثماره بعد ١٠٠ ـ ١١٠ ايام من زراعته وتجمع خضراء. اما الفلفل الاحمر فيجمع بعد تحوّله الى اللون الاحمر.



ماسالا داهل

# لوبهيا اور خومبي

*Lobhia Aur Khumbi*

فاصولياء بالخضر والتوابل. تعتبر من الأطباق الهندية الأساسية. تؤكل الى جانب خبز الشاباتي والأرز.

**عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.**

## المقادير

- ربع كيلوغرام من الفاصولياء السوداء
- ربع كيلوغرام من الفطر المُقطّع
- ثلاث بصلات مفرومة
- نصف كيلوغرام من الطماطم المُقشّرة والمفرومة
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## التحضير

توضع الفاصولياء في وعاء كبير. تُغمر بالماء. يُغطّى الوعاء ويُترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يُرفع الغطاء ويترك بلا تحريك مدة نصف ساعة أخرى.

يُسخَّن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة. يُضاف البصل والثوم وحبات الكمون والكمون والعقدة الصفراء والفلفل الحرّيف والملح. يُحرك الخليط ويُقلى مدة خمس دقائق.

يُضاف الفطر والطماطم مع استمرار التحريك مدة ربع ساعة.

تُصفّى الفاصولياء من الماء. تُضاف الى المقلاة مع الكزبرة. تُترك حتى تغلي مدة عشرين دقيقة على نار خفيفة. تُقدّم ساخنة.





# بوهري خيشادي

*Bohri Khichadi*

أرز بالبصل والفاصولياء واللبن الزبادي والبهارات. يعتبر غذاء كاملاً.

**عدد الاشخاص:** ستة. **مدة التحضير:** ساعة وربع، **مدة الطهو:** ساعة.

## المقادير

- كاسان من الارز الطويل
- ربع كيلوغرام من الفاصولياء الحمراء
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من الكمون
- ستة فصوص من الثوم
- ثلاث حبات من البصل مقطعة الى شرائح
- نصف كاس من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- خمس ملاعق كبيرة من السمن او الزبدة
- كاسان من زيت نباتي

## التحضير

يوضع الارز في وعاء على النار ويصبّ فوقه ضعف كميته من الماء. يترك حتى يغلي ثم تخفّف النار ويترك مدة ربع ساعة.

توضع الفاصولياء الحمراء في وعاء آخر وتغمر بالماء. تترك على نار قوية حتى تغلي، تخفف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضج الفاصولياء.

تخلط الفليفلة الحرّيفة والبصل والثوم والكركم والكمون في خلاط كهربائي حتى تتشكّل عجينة. تقلى شرائح البصل بالزيت على نار قوية حتى يصير لونها ذهبياً، تصفّى وتترك جانباً.

تقلى العجينة بالزبدة. تنثر عليها البهارات الهندية وتقلى مدة دقيقة اضافية.

تدهن صينية خاصة بالفرن بالزيت ويرتّب فيها البصل ثم الارز والفاصولياء الحمراء. يضاف اللبن والبصل المقلي. تغطى بورق الالمنيوم وتدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٣٠ درجة مئوية مدة ربع ساعة. يقدّم الطبق ساخناً.



## خيلي هوي خيتشري

*Khili Hui Khichri*

طبق من الأرز بالبازلاء والكزبرة الخضراء والبهارات. يؤكل ساخناً.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

### المقادير

- كاس ونصف من الارز الطويل (بسماتي)
- نصف كاس من حبات البازلاء الصفراء
- نصف ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة
- كاسان ونصف من مرق الدجاج
- ملعقة صغيرة من الملح

### التحضير

يُسخّن الزيت النباتي في قدر سميك القاعدة. تُضاف اليه البازلاء الصفراء والكمون. يُحرّك الخليط بضع دقائق. يُضاف الأرز ويُقلّب. تُضاف العقدة الصفراء والملح والبهارات الهندية والكزبرة الخضراء. يُخلط الكل حتى يمتزج جيداً.

يُصب مرق الدجاج ويُترك الخليط حتى يغلي في وعاء مغطّى.

تُخفف النار كثيراً ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز تماماً. يُقدّم ساخناً.

## ناسي جورينج

*Nasi Goreng*

ارز بالدجاج والقريدس. من الاطباق الهندية الشهية. يتميّز بمذاقه الحريف. يقدّم الى جانب السلطة.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من الارز الطويل الحبّ
- خمس حبات من القريدس
- حبتان من البصل مقشرتان ومفرومتان ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة مفرومة
- ربع كيلوغرام من الدجاج مسلوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاثة ارباع كاس من زيت الفستق او اي زيت نباتي

### التحضير

يُوضع الارز في وعاء. يُضاف اليه الماء الملّح بحيث يعلو عن الارز مقدار اصبعين. يُسلق الارز ثم يرفع ويترك ليبرد.

يُسخّن الزيت في مقلاة كبيرة سميكة القاعدة ويُقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف الثوم والفليفلة الخضراء المفرومة. يُحرّك الخليط ويُقلى مدة دقيقتين. يضاف الدجاج المطهو مع القريدس ويُقلى مدة خمس دقائق ثم يصبّ الارز ويحرّك. يُترك على نار خفيفة مدة تراوح بين عشرين وخمس وعشرين دقيقة حتى يصير لونه بنياً لامعاً، مع التحريك المستمر كي لا يلتصق في قعر الوعاء.

يُقلب خليط الارز في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

# كيتشري

*Kitchri*

ارز بالفاصولياء مع الخضر واللبن. تكثر فيه التوابل المشهية.

يضاف اليه عصير الليمون الحامض قبل التقديم.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.**

**المقادير**

- **ربع كيلوغرام من فاصولياء «المونج»**
- **ربع كيلوغرام من الارز الاسمر**
- **بصلة مفرومة**
- **اربعة فصوص من الثوم مفرومة ناعماً**
- **ملعقة صغيرة من الكركم**
- **كأسان من اللبن(الحليب)**
- **ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض**
- **ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم ناعماً**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة**
- **حبة من البطاطا مقشرة ومقطعة**
- **ثلاث حبات من الطماطم مفرومة**
- **كأسان من الماء**

## التحضير

تُنقع الفاصولياء في الماء مدة ست ساعات. يقلى البصل والثوم في السمن مع الكركم والزنجبيل والكمون ومسحوق الفليفلة الحرّيفة (الحرّة) على النار مدة خمس دقائق ثم تضاف قطع البطاطا والطماطم المفرومة الى الوعاء. يُقلى الكل مع التحريك المستمر. تصفى الفاصولياء وتُضاف الى الوعاء مع الارز الاسمر. يحرك الكل مدة خمس دقائق اضافية ثم يصبّ اللبن والماء. يُترك الوعاء حتى يغلي محتواه ثم تخفف النار ويُترك مدة اربعين دقيقة حتى تنضج الفاصولياء والارز. تطفأ النار ويترك الوعاء من دون تحريك محتواه، مدة عشر دقائق. يرفع بعدها الغطاء ويضاف الملح وعصير الليمون ويحرّك.

يقدّم الطبق ساخناً.

# بيلاي شافال

*Peelay Chaaval*

طبق من الارز بالتوابل، يعتبر غذاءً كاملاً. يمكن تناوله مع الكاري والكباب.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

**المقادير**

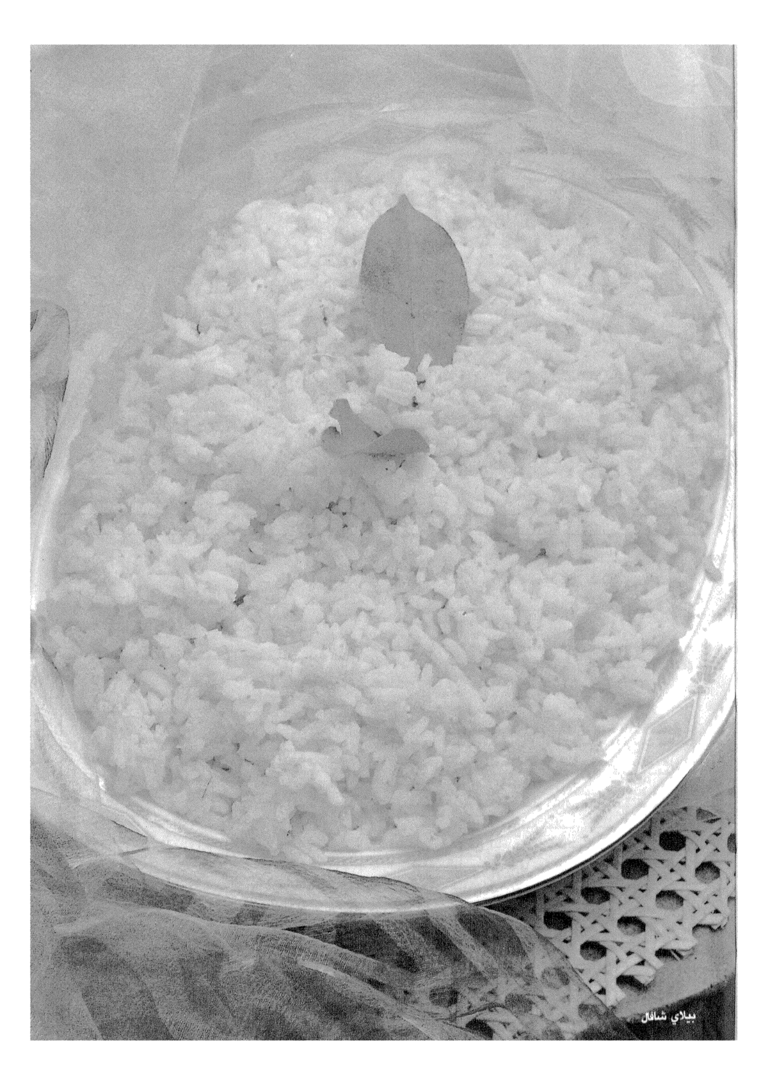
- **كاس من الارز الطويل (بسماتي)**
- **ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء**
- **ثلاث حبات من كبش القرنفل**
- **ثلاث اوراق من الغار**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **كاس ونصف من الماء**

## التحضير

يُنقّى الارز من الأوساخ، يُغسل تحت الماء الجاري. يوضع في وعاء ويضاف اليه الملح والعقدة الصفراء والغار والقرنفل.

يُصب الماء فوق الارز ويُترك الوعاء على نار متوسطة حتى يغلي المزيج، فيُغطّى.

تُخفّف النار ويُترك الوعاء عليها مدة نصف ساعة. تُضاف إليه الزبدة ويُقلّب. يُقدّم ساخناً.



بيلاي شافال

# كومبي بولاو

*Koumbi Pullao*

أرز مطهو مع الفطر، متبّل بالبهارات الهندية. يقدّم ساخناً مع الصلصات.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كاس ونصف من الأرز الطويل (بسماتي)
- ربع كيلوغرام من الفطر المنظف او المُعلّب
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كاسان من الماء

## التحضير

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء كبير ويُقلى فيه الفطر والبصل والثوم. يُحرّك الخليط مدة دقيقتين. يُضاف الأرز ويُتابع التحريك. يُنثر الملح ويُصب كاسان من الماء. يُغطّى الوعاء ويُترك حتى يغلي.

تُخفّف النار ويترك الوعاء مدة ثلث ساعة أو حتى ينضج الأرز. يُخلط مع البهارات الهندية. يُقدّم ساخناً.

# ماسالاخيشادي

*Masala Khichadi*

طبق من الارز يطغى عليه طعم جوز الهند. يضفي عليه الزنجبيل والكزبرة الخضراء مذاقاً خاصاً. لونه اصفر.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ست ساعات، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- ربع كيلوغرام من العدس الاحمر
- ربع كيلوغرام من الارز الطويل
- ثلاث ملاعق كبيرة من جوز الهند المبشور
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من حبات الكمون
- أربع حبات من الهال
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الاخضر المبشور
- أربع حبات من الفلفل الاخضر الحرّيف (الحرّ) المفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقتان كبيرتان من السمن او الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

يُنقع العدس الأحمر في وعاء مليء بالماء مدة ست ساعات. يُصفّى ويوضع في وعاء سميك القاعدة مليء بالماء على نار متوسطة. يُترك حتى يغلي.

يُغطّى الوعاء وتُخفّف النار. يُترك عليها مدة نصف ساعة ثم يُصفّى من الماء ويوضع جانباً. يُسلق الأرز في مقدار ضعفَي حجمه من الماء على نار متوسطة حتى يغلي ثم يُغطّى. تُخفّف النار ويُترك عليها مدة عشرين دقيقة.

يُسخّن السمن في مقلاة كبيرة ثقيلة القاعدة. يُضاف اليه جوز الهند والكزبرة وحبات الكمون وحبات الهال والزنجبيل والفلفل والعقدة الصفراء والملح. يُقلى الكل مع التحريك مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يُضاف العدس الأحمر والارز. يُحرك الكلّ. يُترك على النار مدة ربع ساعة اضافية. يُقدّم الطبق ساخناً.



# سبزي بولاو

*Sabzi Pullao*

طبق من الارز بالخضر المنوعة (بطاطا، جزر، كوسا...) تكسبه الكزبرة طعماً لذيذاً. يؤكل الى جانب خبز الشاباتي والسلطة.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

## المقادير

- **نصف كيلوغرام من الارز الطويل**
- **خمس كؤوس من الماء**
- **حبة كبيرة من البطاطا**
- **حبة من الجزر**
- **ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا)**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **حبة من الكوسا**
- **ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف**
- **ثلاث ملاعق صغيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً**
- **ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق**
- **اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي**

## التحضير

تُقشّر البطاطا وتُقطّع مربعات. يُبشر الجزر ويقطّع مربعات. يُقطّع الكوسا بالطريقة نفسها ويوضع جانباً.

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. تُضاف الكزبرة الجافة وتقلى ثم تضاف البطاطا والجزر والكوسا.

يحرّك المزيج ويقلى مدة خمس دقائق ثم يضاف اليه الأرز والعقدة الصفراء ومسحوق الفلفل الأحمر الحلو والكمون والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ) والثوم والكزبرة الخضراء المفرومة والماء.

يُترك المزيج على النار حتى يغلي. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة تقريباً. يجب الّا يُفتح الوعاء خلال هذا الوقت.

اذا لم ينضج الأرز ولم تتبخر المياه، يُترك المزيج على النار وقتاً اضافياً. يُقدّم الطبق ساخناً.

# بارهيا شافال

*Barhiya Chaval*

صنف من الارز المسلوق. يقدّم مع اطباق الخضر واللحوم والاسماك.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

### المقادير

- كاس ونصف من الارز الطويل
- ملعقة صغيرة من الملح
- خمس كؤوس من الماء

### التحضير

يوضع الماء في وعاء على نار قوية. يسكب فيه الارز مع قليل من الملح. يترك الكل حتى يغلي ثم يغطى الوعاء ويترك مدة عشرين دقيقة على نار خفيفة حتى ينضج.

يقدّم الارز ساخناً.

# بسماتي ماساليدا

*Basmati Masaleda*

طبق من الارز بالفليفلة الحرّيفة والبصل والثوم، يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

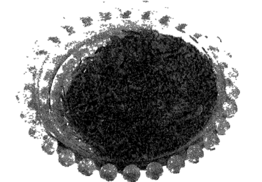
### المقادير

- كاس من ارز بسماتي (طويل)
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة مفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كاس ونصف من مرق الدجاج

### التحضير

يسخن الزيت في وعاء سميك القاعدة يقلى فيه البصل والثوم مدة دقيقتين مع التحريك. تضاف الفليفلة المفرومة والملح والارز ويحرّك الخليط. يصبّ فوقه مرق الدجاج ويترك يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يقدم الطبق ساخناً.



يستعمل الزعفران في بلاد البحر الأبيض المتوسط بإضافته الى الطعام لتحسين مذاقه واعطائه منظراً مشهياً، اضافةً الى كونه يسهّل عملية هضمه. اما مغلي الزعفران فيستعمل في تهدئة بعض آلام المعدة.

# خولفي

*Khulfi*

مثلجات من اللبن (الحليب) والهال. تُزيّن بالفستق المدقوق قبل تقديمها.

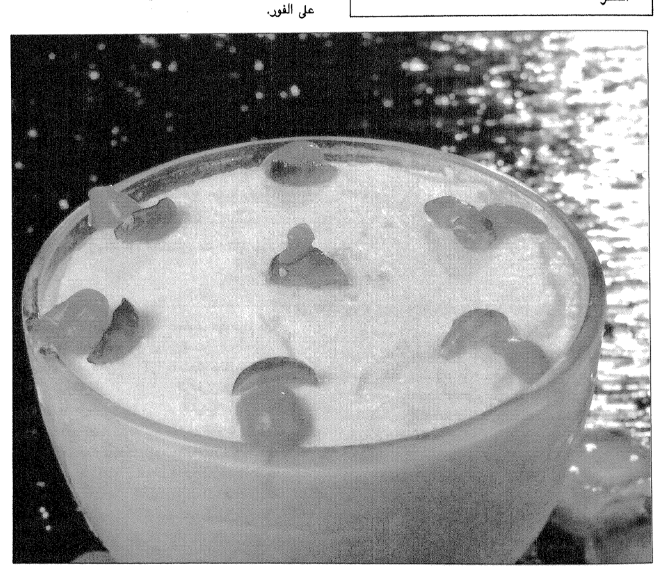
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وثلث.

## المقادير

- ثماني كؤوس من اللبن (الحليب)
- عشر حبات من الهال
- خمس ملاعق كبيرة من السكر
- ربع كاس من اللوز المقشر والمفروم
- نصف كاس من الفستق الحلبي المفروم

## التحضير

يوضع اللبن وحب الهال في وعاء سميك القاعدة على نار قوية حتى يغلي ويتبخّر ثلثا كميته. ثم يُرفع حب الهال منه. يضاف السكر واللوز ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة اربع دقائق. يصب اللبن في وعاء ويترك حتى يبرد ثم يضاف اليه نصف كمية الفستق الحلبي. يغطى الوعاء بورق المينيوم ويوضع في قسم التجميد. يخرج الوعاء كل ثلث ساعة ويحرّك اللبن جيداً ثم يعاد الى قسم التجميد حتى يجمد. يخرج من جديد، يصبّ في طبق التقديم أو في ستة اطباق صغيرة. يعاد الى قسم التجميد ويترك حتى يجمد اللبن من جديد. يوزع ما تبقى من الفستق الحلبي على سطح كل طبق ويقدم على الفور.



# خورماني كا ميتا

*Khurmani Ka Mitha*

مشمش مطهو مع الهال واللبن. يزيّن بالفستق واللوز والموز والكريما. يطهى بالفرن ويقدّم.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.**

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من المشمش
- كاس من السكر
- اربع ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب) المجفف
- ملعقة صغيرة من حب الهال المطحون
- نقطتان من مُلوِّن احمر خاص بالطعام
- كاس وربع من الكريما
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر الناعم
- موزتان مقشرتان ومقطعتان الى شرائح
- ملعقة كبيرة من اللوز المقشر
- ملعقة كبيرة من الفستق
- زبدة للدهن

**التحضير**

يوضع المشمش في وعاء على النار مع كمية من الماء كافية لتغطيته. يترك مدة ساعتين تقريباً حتى يتبخّر الماء. يصفّى المشمش ويوضع في وعاء مع السكر وقليل من الماء. يحرّك على نار متوسطة حتى يذوب السكر. يغلى ويترك مدة خمس عشرة دقيقة. يرفع المشمش من المقلاة ويهرس. تعاد «بوريه» المشمش الى المقلاة وتترك على نار خفيفة حتى تغلي مدة خمس دقائق تقريباً.

يُخلط حب الهال وملوّن الطعام مع اللبن المجفف. يحرّك على النار مدة خمس دقائق.

يُرفع المزيج ويصب في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة. يترك جانباً.

تخفق الكريما مع السكر الناعم في وعاء صغير حتى تتكثف. توزع الكريما على مزيج المشمش. ترتب شرائح الموز واللوز والفستق على السطح. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق تقريباً ويقدّم ساخناً.

# جاليبيس

*Jalebis*

من الحلوياتِ الهندية الشهيرة. نوع من الزلابية المقلية والمغطسة في القطر. يمكن تقديمها باردة او ساخنة.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.**

**المقادير**

- كاس من الدقيق
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- اربع كؤوس من زيت نباتي
- نصف كيلوغرام من السكر
- ملعقة صغيرة من الزعفران الهندي (الكركم)
- اربع قطرات من ماء الزهر

**التحضير**

ينخل الدقيق والملح. يضاف الباكينغ باودر وكأس من الماء الفاتر تدريجاً. يضاف اللبن الزبادي ويحرّك حتى يصير املس، يغطى بقطعة قماش ويترك جانبا في مكان دافىء مدة ثماني ساعات.

في هذه الاثناء يوضع السكر مع كاسين من الماء في وعاء على نار قوية. يُضاف الزعفران وماء الزهر. يُغلى القطر حتى يصبح كثيفاً. يوضع جانباً.

يوضع الخليط في وعاء ويُحرّك باستمرار على نار متوسطة مدة خمس دقائق ثم يوضع في كيس مستطيل ذي فوهة عادية، ويستعمل للتزيين.

يوضع الزيت النباتي في قدر كبير على النار حتى يسخن. يُخرج الخليط من فوهة الكيس ويوضع في الزيت الساخن حتى تتشكل حلقات متداخلة. عند الانتهاء من صنع كل حلقة، تُسدّ الفوهة بالاصبع لمنع تسرّب بقية المزيج. تُقلى حتى تصبح سمراء ذهبيّة. تُرفع بملعقة متعددة الثقوب. تُغطّس في القطر. تُقدّم الجاليبيس ساخنة أو باردة.



# جاجار كا هالفا

*Gajar Ka Halva*

صنف حلوى من الجزر واللبن (الحليب) والكشمش. يزيّن بالفستق قبيل تقديمه.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من الجزر
- كأس ونصف من اللبن (الحليب)
- سبع حبات من الهال مطحونة
- خمس ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الفستق المقشّر
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب الاسود الخالي من البزر (الكشمش)

يُغسل الجزر ويُبشر ثم يوضع مع اللبن وحب الهال في وعاء على نار متوسطة حتى يغلي . تُخفّف النار. يُقلّب الخليط حتى يتبخّر السائل.

تُسخّن الزبدة. يُضاف خليط الجزر ويُقلب مدة عشر دقائق. يُضاف السكر والكشمش.

يحرّك الخليط جيداً مدة خمس دقائق. يصبّ في طبق زجاجي. يترك حتى يفتر. يزيّن بالفستق ويقدّم.

# سوجي كا هالفا

*Souji Ka Halva*

حلوى بالسميد والزبيب يبرز فيها طعم الهال. تقدم باردة او ساخنة. يمكن تناولها مع الشاي.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

## المقادير

- ربع كيلوغرام من السميد
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبيب الاسود الخالي من البزر
- كاس من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من حبات الهال المطحونة
- خمس ملاعق كبيرة من السمن او الزبدة
- كاس ونصف من الماء

## التحضير

يُغلى مقدار كاس ونصف من الماء في وعاء، يُترك جانباً. يُسخّن السمن أو الزبدة في مقلاة كبيرة سميكة القعر. يُضاف السميد ويقلّب مدة عشر دقائق حتى يبدأ بالاحمرار.

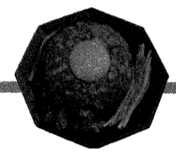
يُضاف السكر الى السميد المُحَمّر. يُقلّب ويُصب فوق الماء المغلي ويتابع تقليبه. تخفّف النار ويتابع التقليب.

يُضاف الزبيب والهال. يُترك مدة عشر دقائق اخرى. يُقدَّم ساخناً او بارداً.



# كوريَا

تقول الأسطورة الكورية ان احد الأبطال أسس «استراحة الصباح» منذ ألفين
وثلاثماية سنة تقريباً، فكانت بلاد كوريا. لكن هذه البلاد لم تعرف في
الواقع طعم الطمأنينة التي يوحي به اسمها في الاسطورة.
كونها جسراً طبيعياً بين الصين واليابان جعلها معبراً للغزاة الفاتحين قديماً، ولرجال
الأعمال حديثاً. غزا اليابانيون كوريا فأتلفوا جزءاً من تراثها.
واستعمرها الصينيون وكان تأثيرهم فيها كبيراً. وطوال القرن التاسع عشر
كانت مركز صراع بين الصين واليابان وروسيا، أسفر عن ضمّها
كليّاً الى اليابان. وتاريخ كوريا الحديث لا يقلّ مرارة عن تاريخها القديم.
على ان هذه الأرض ـ الجسر، افادت من مصائبها في مجالين هما:
الأدب والطبخ. تأثّرت عاداتها الغذائية بغنى وترف أساليب الطبخ الصينية واليابانية.
واخذ الكوريون عن المغول القدور الناريّة، وهي قدور تُعد فيها
صلصة غنية بالتوابل وتطهى على المائدة. وجبات الطعام في كوريا غنيّة،
ويمكن القول بأنها ثقيلة على المعدة لو قورنت بسائر الطعام الآسيوي. يتناول
الكوريون أنواعاً من الحساء الكثيف والخضر المخلّلة، وعدداً كبيراً من أطباق أساسها
السمك المشوي او المقلي، والأصداف، وكل ما تجود به البحار
السخيّة المحيطة بهذا البلد. تقلّب المناخ مع توالي الفصول له
تأثير بالغ على المزروعات المحلية.
في الصيف مثلاً، يجني الكوريون كميات هائلة وجدّ منوّعة من
الفاكهة والخضر، وفي الشتاء تكون هذه المواد نادرة وعزيزة المنال
بسبب موجات الصقيع القاسية.



## سانجسيون جوا سيوو جيون

*Sangseon Gua Siew-Jeon*

سمك مقلي مع القريدس. من الاطباق الكورية المقبّلة. يقدم مزيناً بشرائح الخيار والطماطم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من فيليه السمك
- عشر حبات من القريدس كبيرة الحجم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- بيضتان مخفوقتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم

### التحضير

يقشّر القريدس، يقطع مع الاحتفاظ بذيله ويفرك بـالملح والبهار.

يقطع السمك الى شرائح رقيقة تُملّح وتبهّر. يغطى كل من السمك والقريدس بالدقيق ثم يغطّس بالبيض المخفوق.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه السمك والقريدس.

يقدّم الطبق الى جانب السلطة.





## كوم ماندو

*Koom Mandu*

رقائق من العجين محشوّة باللحم والسمسم والبصل الاخضر.

تقدّم مزيّنة بشرائح الجزر واوراق البقدونس.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من فيليه لحم البقر مفروم
- ملعقة صغيرة من السمسم المحمص
- ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ملعقة كبيرة من البصل الاخضر المفروم
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- خمس وثلاثون قطعة من رقائق العجين الجاهزة الصغيرة الحجم

### التحضير

يخلط اللحم مع السمسم في وعاء. يضاف اليه زيت السمسم والبصل والثوم والملح ويخلط الكل جيداً. يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الخليط في وسط كل قطعة من العجين. يثنى العجين على بعضه بشكل نصف دائرة. تختم أطرافه ويترك جانباً.

يغلى الماء وتسلق فيه انصاف دوائر العجين مدة اربع دقائق. ترفع وتصفّى حتى تجف. يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه انصاف دوائر العجين المسلوقة وتقلب حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع وتترك جانباً ثم ترتّب في طبق.

تقدّم الرقائق ساخنة او باردة الى جانب صلصة الصويا الكورية.

# جوجيول بان

*Ju Jeol Pan*

من المقبلات المشهّية. تحوي السلطعون ولحم البقر والصبيدج والخضر. تقدم مع الخبز الخاص بالمطبخ الكوري.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

## المقادير

- عشر حبات من السلطعون مقشرة ومقطعة الى شرائح رقيقة

### مقادير شرائح اللحم

- أربع شرائح من لحم البقر (فيليه) مقطعة الى شرائح رقيقة
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- نصف ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من السمسم المحمص والمطحون
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم

### مقادير الخيار

- حبتان من الخيار مقطعتان الى شرائح رقيقة
- نصف ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- نصف ملعقة كبيرة من البصل المطحون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من السمسم المحمص والمطحون
- رشة من مرق اللحم المجفف

### مقادير الفطر

- ست حبات من الفطر المجفّف مسلوقة ومقطعة الى شرائح رقيقة
- ملعقة صغيرة من البصل المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- نصف ملعقة صغيرة من السمسم المحمص والمطحون

### مقادير الصبيدج

- ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبة من الصبيدج
- نصف ملعقة كبيرة من السمسم المحمص والمطحون

### مقادير الجزر

- حبتان من الجزر مقشرتان ومقطعتان الى شرائح رقيقة
- حبتان من جذور قصب البامبو Bamboo roots المعلب مقطعتان الى شرائح رقيقة
- ملعقة كبيرة من البصل المطحون
- ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان صغيرتان من السمسم المحمص والمطحون
- مرق اللحم المجفّف بحسب الرغبة

### مقادير تزيين الطبق

- أربع بيضات مخفوقة مع قليل من الملح
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من الخردل

## التحضير

تنقع شرائح اللحم في صلصة الصويا، يضاف اليها السكر والبصل والزنجبيل والسمسم المحمّص وزيت السمسم والملح والبهار. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتشوى حتى تحمر وتنضج.

ينظف الصبيدج. ينزع منه كيس الحبر ويقطع الى شرائح رقيقة ثم يفرك بالسمسم المطحون والملح والبهار. يقلى بالزيت حتى يصير لونه ذهبياً ويترك جانباً.

يفرك الخيار بالملح مدة خمس دقائق. يعصر باليد ويخلط مع زيت السمسم والبصل والسمسم ومرق اللحم المجفّف. يقلى الخليط على نار قوية.

يخلط الجزر مع نصف كمية كلٍّ من البصل وزيت السمسم والملح والسمسم ومرق اللحم ثم يقلى على نار قوية.

تخلط جذور قصب البامبو مع ما تبقى من المقادير ثم تقلى.

يخلط الفطر مع البصل والسكر وصلصة الصويا وزيت السمسم والسمسم ثم يقلى.

يوزّع خليط اللحم والصبيدج والخيار والجزر وجذور القصب والسلاطعين في طبق خاص بالمقبلات.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البيض ثم يقطع الى شرائح رقيقة. يزيّن الطبق بشرائح البيض والخردل.



# تشاب تشي

*Chap Chee*

خضر بصلصة الصويا والسمسم. من الأطباق الكورية المغذية. يقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: ثلث ساعة.

## المقادير

- ربع كيلوغرام من الملفوف مقطع الى شرائح رقيقة
- كاسان من مرق الدجاج
- جزرة كبيرة الحجم مقشّرة ومقطعة طولياً الى شرائح رقيقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثلثا كاس من أوراق السبانخ المسلوقة والمقطعة الى شرائح رقيقة
- ست حبات من الفطر المجفّف منقوعة في الماء الساخن ومصفاة
- ثلثا كاس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- ملعقتان صغيرتان من السمسم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

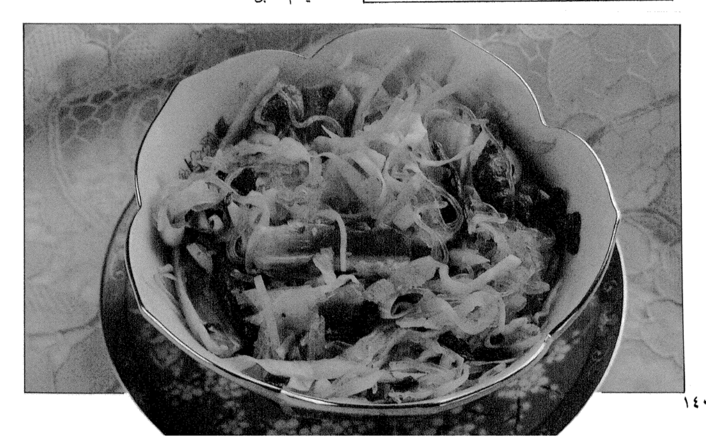
تسلق اللوبياء في الماء المغلي مدة ثلاث دقائق. تصفّى وتوضع في الماء البارد ثم تصفّى وتترك جانباً.

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة ويقلى فيه الملفوف مدة دقيقتين. ينثر الملح والبهار ويحرك جيداً. يرفع الملفوف عن النار ويترك جانباً.

يسخّن ما تبقى من الزيت في مقلاة أخرى ويقلى الجزر. يحرك مدة دقيقة ثم يضاف اليه الملفوف والسبانخ والفطر. يتابع الطهو مدة دقيقتين مع الاستمرار في التحريك.

تمزج مقادير الصلصة ومرق الدجاج في وعاء صغير. يحرّك الكل جيداً ويوضع على النار حتى يغلي. يضاف خليط الخضر واللوبياء ويخلط الكل مدة دقيقتين ثم يرفع عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.



## هوبارك شانج

*Hobark Shung*

كوسا باللحم وخثارة الفول والسمسم والبيض. تقدّم مقلية الى جانب صلصة الصويا الكوريّة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

- اربع حبات من الكوسا مقطعة الى دوائر رقيقة
- ثلثا كاس من خثارة الفول المنقوعة بالماء
- ثلثا كاس من لحم البقر المفروم (فيليه)
- ملعقتان صغيرتان من السمسم
- ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البصل الاخضر المفروم
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- نصف كاس من الدقيق
- ثلاث بيضات مخفوقة
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

### التحضير

ترتّب دوائر الكوسا في قعر صينية. ينثر عليها الملح وتترك جانباً. تعصر خثارة الفول حتى تجفّ ثم تُهرس. توضع في وعاء مع اللحم والسمسم وزيت السمسم والبصل والثوم والملح والبهار ويخلط الكل جيداً.

تغطى دوائر الكوسا بالدقيق من جهة واحدة. يوزّع عليها قليل من خليط اللحم ثم تغطى بالدقيق من الجهتين وتغطس بالبيض المخفوق.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى دوائر الكوسا مدة ثلاث دقائق (بحيث تكون جهة خليط اللحم الى اسفل) ثم تقلب وتقلى من الجهة الثانية حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع، تصفى وتترك جانباً.

ترتّب الدوائر في طبق خاص، تزيّن بشرائح الجزر والبقدونس المفروم.

يقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.

## جوجو جيون

*Goju Jeon*

فليفلة خضراء محشوة باللحم والبصل والثوم والسمسم. تقدّم مقلية الى جانب صلصة الخل وصلصة الصويا الكورية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم البقر المفروم (فيليه)
- سبع حبات من الفليفلة الخضراء منزوع بزرها ومقطع كل منها الى نصفين
- بيضتان مخفوقتان مع قليل من الملح والبهار
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من السمسم المحمص والمطحون
- نصف ملعقة صغيرة من السمسم

### التحضير

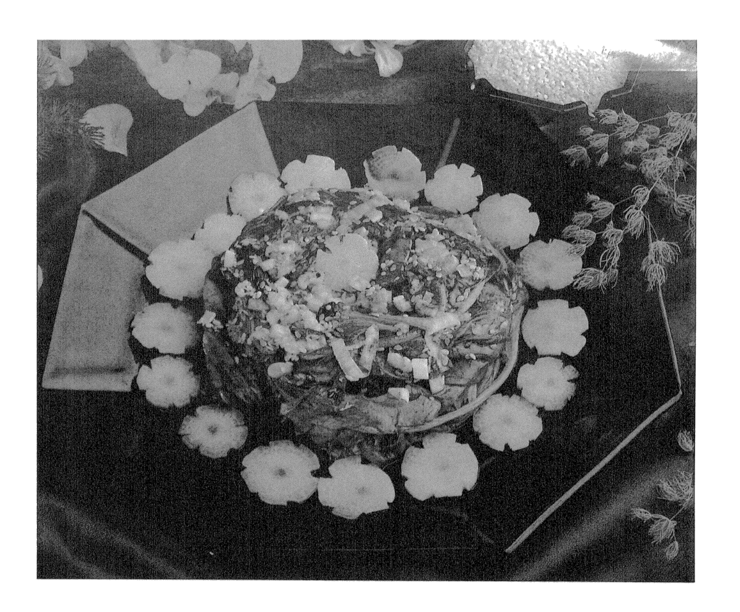
تمزج ملعقة كبيرة من زيت السمسم مع صلصة الصويا. يضاف الى المزيج السمسم والبصل والثوم والملح والبهار والسمسم المطحون واللحم المفروم.

يخلط الكل جيداً. ويقلى مدة عشر دقائق.

تحشى انصاف الفليفلة بخليط اللحم وينثر على سطحه الدقيق. ثم تغطس الفليفلة في البيض المخفوق.

يسخّن ما تبقى من الزيت في مقلاة. تقلى الفليفلة المحشوّة وترتب في طبق خاص.

تقدم ساخنة.



# ثي كوم تشي

*Shi Kum Chee*

سبانخ مع السمسم والبصل الاخضر وصلصة الصويا. يقدّم الطبق مزيناً بدوائر الجزر والبقدونس المفروم.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس دقائق.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من اوراق السبانخ الطازجة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من البصل الاخضر المفروم
- ثلاث ملاعق صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من السمسم

## التحضير

تغسل اوراق السبانخ وتقطع ضلوعها. توضع في وعاء يحوي ماء مغلياً. تترك على النار مدة ثلاث دقائق ثم ترفع وتصفّى.

ترتّب اوراق السبانخ في طبق التقديم. يوزّع عليها الثوم المدقوق ثم البصل الاخضر والسمسم وصلصة الصويا وزيت السمسم. ينثر السكر والملح والبهار بحسب الرغبة.

يقدّم الطبق ساخناً.

## نينج ميوم

*Neng Mium*

حساء المعكرونة واللحم والخيار والاجـاص والبيض. يمكن اضافة الخردل والخل اليه بحسب الرغبة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: خمس دقائق، مـدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة الرقيقة
- ربع كيلوغرام من كتف البقر المقطع الى قطع صغيرة ورقيقة
- كاسان من المرق
- ثماني حبات من الفلفل الاسود
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة من الملح
- اربع حبات من الفليفلة الحريفة المجففة
- خيارة مقطعة الى شرائح
- ثلاث بيضات مسلوقة ومقطع كل منها الى نصفين
- اجاصة مقشرة، منزوع بزرها ومقطعة الى شرائح رقيقة

### التحضير

تسلق المعكرونة في ماء مغلي مدة ثلاث دقائق ثم تصفّى وتترك جانباً.

يوضع اللحم في وعاء ويصبّ فوقه المرق وصلصة الصويا. يضاف الفلفل الأسود والزنجبيل والملح والفليفلة الحريفـة. يترك الكل يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهـو مدة خمس دقائق.

يرفع الوعاء عن النار. يترك ليبرد ثم يرفع الفلفل الأسود والفليفلة الحرّيفة من الخليط.

توزّع المعكرونة في خمسة أطباق للتقديم. تـرتّب فوقهـا شرائح الخيار والاجاص ثم انصاف البيض. يضاف الحساء البارد.

يقدم الطبق بارداً.

## يوك كي جونج

*Yuk Kee Jung*

حساء باللحم والزنجبيل والبصل الاخضر وزهر الفاصولياء. من الاطباق الكوريّة الاولى. يقدّم ساخناً.

**عدد الاشخاص: خمسـة، مدة التحضـير: عشر دقائق، مـدة الطهو: اربعون دقيقة.**

### المقادير

- كيلوغرام من عظم ضلع البقر
- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- ملعقة كبيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم
- ملعقتان صغيرتان من الثوم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البصل الاخضر المفروم
- زيت نباتي للقلي
- نصف كاس من زهر الفاصولياء
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يغمر العظم بثلاث كؤوس من الماء. يطهى على النار مع معلقة كبيرة من الزنجبيل والملح. يترك المرق يغلي مدة ربع ساعة حتى يبقى منه مقدار كأسين ونصف ثم يصفّى.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى الثوم مع مسحوق الفليفلة الحريفة والزنجبيل المفروم. يحرك الخليط مدة دقيقة على نار متوسطة ثم يرفع.

يغـلى مرق العظم. يضـاف اليه خليط الثـوم مع اللحم والبصل الاخضر والفاصولياء والملح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يقدّم الحساء ساخناً.

# مايام تانج

*Mayam Tang*

حساء من السمك والخضر والزنجبيل. يتميّز بمذاقه الحريف.
يُقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من فيليه السمك مقطع الى قطع صغيرة
- كاسان من الماء
- بصلة مقشرة ومفرومة
- ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المفروم
- ملعقتان صغيرتان من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبة من الكوسا مقطعة الى شرائح رقيقة
- حبة من الفليفلة الخضراء متوسطة الحجم منزوع بزرها ومقطعة الى شرائح رقيقة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- خمس ملاعق صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة

## التحضير

يغلى الماء في وعاء وتسلق قطع السمك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. ترفع وتترك جانباً.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى البصل والثوم والزنجبيل والبصل الأخضر ومسحوق الفليفلة الحرّيفة والملح والبهار.

يحرّك الكل على نار متوسطة مدة دقيقة ثم تضاف شرائح الفليفلة والكوسا، يقلّب مدة دقيقة، ثم يقلب الخليط فوق مرق السمك. يضاف السمك ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يثخن الحساء جيداً. يقدّم ساخناً.



# بورجوجر وا شي دوم

*Borjujr Wa Shi Dum*

شرائح من اللحم مع الخضر واللوز وصلصة الصويا وقطع الاناناس. تقدّم الى جانب الارز المسلوق او المعكرونة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من كتف البقر مقطّع الى شرائح
- ثلاث حبات من البصل مقطع كل منها الى اربع قطع
- ضلعان من البصل الاخضر مفرومان
- اربعة ضلوع من الكرفس مقطعة طولياً
- ثلاث حبات من الجزر مقطّعة طولياً ومفرومة
- ضلع من جذور القصب (البامبو) مقطع الى شرائح رقيقة
- فص من الثوم مدقوق
- ملح وبهار بحسب
- ملعقة كبيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- مكعبان من المرق مذوّبان في كاسين من الماء
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان الى شرائح رقيقة
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المطحون خشناً
- اربع دوائر من الاناناس المعلب مقطعة الى قطع صغيرة

## التحضير

يخلط البصل الاخضر مع اللحم. يضاف اليه الثوم والملح والبهار وزيت السمسم ونصف كمية السكر. يخلط الكل باليد ثم يقلى في الزيت الساخن على نار متوسطة مدة اربع دقائق. يرفع الخليط ويترك جانباً.

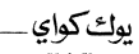
يمزج الدقيق مع ما تبقى من السكر. تصب فوقه صلصة الصويا والمرق. يطهى الكل على النار مع البصل والكرفس والجزر وجذور البامبو ثم يترك حتى يغلي ويثخن.

تضاف شرائح اللحم المقلية والطماطم واللوز المطحون. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمسين دقيقة. يرفع الوعاء عن النار. تضاف قطع الاناناس ويحرّك الخليط.

يقدّم الطبق ساخناً.

صلصة الصويا مزيج من حبوب الصويا والحنطة والسكر والملح والبهارات المخمّرة والمقطّرة. تباع في أوعية زجاجية ولها نكهة مميزة. لا يمكن الاستعاضة عنها بأية صلصة أخرى.





# يوك كواي

*Yuk Kway*

لحم نيء مع البيض. يقدّم مزيناً بشرائح الخيار والجزر والتفاح والبقدونس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من شرائح لحم البقر (فيليه) طازج
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- نصف ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- ملعقتان صغيرتان من السمسم المحمص
- ست بيضات طازجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- تفاحة او اجاصة منزوع بزرها ومقطعة الى شرائح
- ضلع من البقدونس او الكزبرة
- جزرة مقطعة طولياً الى شرائح رقيقة
- خيارة مقطعة طولياً الى شرائح رقيقة

## التحضير

تقطع شرائح اللحم قطعاً صغيرة. تخلط جيداً مع الثوم والسكر والزيت والسمسم والملح والبهار. يقسم الخليط الى ستة اقسام ويقطع كل قسم بشكل دائري او مربع. يحفر في وسطه وتوضع بيضة واحدة في الحفرة توزّع حولها شرائح الخيار والجزر والتفاح ويزيّن سطحها بالبقدونس او الكزبرة.

السمسم نبات له ازهار بيضاء موشحة بالاحمر والاصفر. تكثر زراعته في الشرق الاوسط وآسيا والسودان. تحتاج زراعته الى اراضي خصبة وامطار غزيرة. بزره صغير وغني بزيت يسمّى زيت السمسم اصفر اللون، حلو الطعم لا رائحة له خلافاً لبقية الزيوت.

يستعمل بزر السمسم في صناعة الكعك والحلويات.



## بولجوجي وا سانجونج جوي

*Bulgugi Wa Sanguong Gui*

لحم بصلصة الصويا والسمسم والزنجبيل. يقدّم مقلياً او مشوياً الى جانب المقبلات او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المقطع ناعماً (فيليه)
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- اربع ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- اربع ملاعق كبيرة من البصل المفروم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقتان صغيرتان من الثوم المدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من السمسم
- ملعقة كبيرة من السمسم المحمص والمطحون
- ملعقتان كبيرتان من عصير التفاح
- ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم
- زيت نباتي للقلي

### التحضير

يمزج السكر في وعاء مع صلصة الصويا وعصير التفاح وزيت السمسم والملح والبهار. يضاف اليه السمسم والبصل والزنجبيل والثوم. ينقع اللحم بالصلصة مدة خمس دقائق.

يسخّن الزيت في مقلاة. يقلى فيه اللحم على نار متوسطة او يشوى في فرن متوسط الحرارة.

يمكن استبدال اللحم بالدجاج والخضر كالجزر والفليفلة الخضراء والبصل. يقطّع الدجاج والخضر ثم تنقع القطع بالصلصة المحضرة، تشك بأسياخ الشي وتشوى.

يحتوي عصير التفاح على السكر بنسبة ١٠ بالمئة من وزنه و٣ بالمئة من هذا السكر بسيط التركيب يمتصّه الجسم مباشرة. لهذا السبب احتلّ عصير التفاح مكانة مهمة في اميركا وسويسرا حيث اعتُمد كشراب يقوّي العمال وكل من يبذل نشاطاً جسدياً.

# تاك جوم

*Tak Jum*

دجاج بالخضر والكستناء وصلصة الصويا. يقدم ساخناً مع الارز.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.**

## المقادير

- كيلوغرام من الدجاج
- كأسان من الماء
- ملح وفلفل وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- بصلتان مقطعتان ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- ملعقة كبيرة من السكر
- كأس من الفطر المقطّع الى شرائح رقيقة
- حبتان من الفليفلة الحمراء الحرّيفة (الحرّة) مقطعتان الى شرائح رقيقة
- حبة من الطماطم مقطعة الى شرائح صغيرة
- ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ربع كأس من الكستناء المقطعة

## التحضير

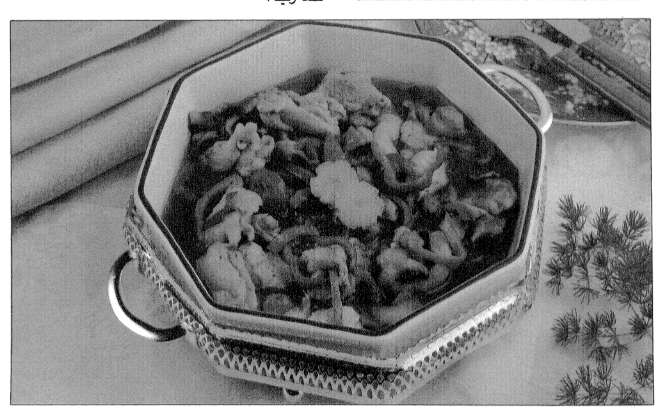
تقطع الدجاجة الى قطع متوسطة الحجم تنزع عظامها وتوضع في وعاء على نار متوسطة ويضاف اليها الماء والملح والبهار. تترك حتى يغلي مرقها ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ساعة.

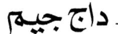
يصفى المرق ويحتفظ جانباً بمقدار كأس وربع منه. يسخن الزيت على نار خفيفة ويقلى فيه البصل والثوم والدجاج الى أن يحمرّ الخليط.

يضاف المرق ويترك يغلي على نار خفيفة مدة نصف ساعة، ثم يضاف السكر والفطر المقطّع وصلصة الصويا والفليفلة المقطعة والطماطم وزيت السمسم والملح والفلفل والزنجبيل المفروم والكستناء المقطعة. يتابع الطهو مدة نصف ساعة اضافية حتى يصير اللحم طرياً.

يقدم الطبق ساخناً.

يمكن استخدام الكستناء المائية شرط ان تكون مقطعة قطعاً رقيقة.





# داج جيم

*Dag Jim*

طبق كوري شهير قوامه الدجاج والخضر. يقدم مزيناً بشرائح العجة وبزر السمسم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من صدور الدجاج المقطعة
- صفار بيضة
- بياض بيضة
- ملح بحسب الرغبة
- اربع ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- ثلاث ملاعق كبيرة من البصل المفروم
- ملعقة كبيرة ونصف من الثوم المقطّع
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقة كبيرة ونصف من زيت السمسم
- رشة من غلوتاميت المونوصوديوم
- ثلاث الى اربع حبات فطر صيني
- بزر سمسم للتزيين

## التحضير

يُخفق بياض البيضة وصفارها، كل على حدة، مع قليل من الملح. يقلى الصفار والبياض وتحضر منهما عجة تقطّع الى قطع طولية رقيقة وتوضع جانباً.

تمزج صلصة الصويا مع زيت السمسم وغلوتاميت المونوصوديوم. تنقع صدور الدجاج بالمزيج مدة عشر دقائق.

يغلى نصف كوب من الماء، ويضاف اليه الدجاج والخضر. يترك يغلي مدة خمس دقائق. تخفّف النار الى درجة متوسطة ويتابع الطهو حتى يكاد المرق يجف.

يرفع الخليط عن النار. يرتّب في طبق التقديم ويزيّن بقطع العجة. يُنثر عليه بزر السمسم.



# ماليزيا

أساليب الطبخ الماليزي تفاعلت مع التقاليد الغذائية الشائعة في البلدان
المجاورة كاندونيسيا والهند والشرق الاوسط والصين. عدد كبير من التوابل
دخل المطبخ الماليزي مع الهنود والعرب، واهمّها الفلفل والزنجبيل
والهال. وانسجمت هذه التوابل مع تلك المُنتجة محلياً من مثل الكرّاث والثوم
والكركم والكزبرة والكمون والانيسون وكبش القرنفل والقرفة. الطابع
الغالب للاصناف الماليزية هو حدّة المذاق، المنسجمة مع المناخ المرطّب بامطار
غزيرة والمجفّف برياح موسمية حارة. تنتج ارض ماليزيا
كل انواع الخضر والفاكهة الاستوائية كالاناناس والبابو والحمضيات والبلح والبطيخ
الشتوي والفطر الصيني. بالاضافة الى غنى كل صنف بالمواد الغذائية الكثيرة
والمختلفة فان كل واحدة من الولايات الماليزية الثلاث عشرة تتميّز باطباقها
واسلوبها في طهو الاطعمة. اشهر الاطباق مثلاً «ساتاي» يختلف مذاقه
بين ولاية واخرى، على الرغم من كونه مؤلفاً من المواد ذاتها واهمّها اللحم
والدجاج والسمك، مخلّلة بعدد كبير من التوابل ومشوية على الفحم،
وتغمّس قبل تناولها بمرق الفول السوداني. يقابل هذا الغنى والتنوع بالمواد
بساطة في تقاليد المائدة حيث يكتفي الماليزي بطبق رئيسي واحد
قد يرافقه طبق من الخضر. ويعتبر الارز الغذاء الرئيسيّ المرافق
لكل الاطباق. تشتهر ماليزيا بمآكل
سريعة لذيذة من نوع كعك «وايفر» الذي يحوي الفجل والملفوف
والقريدس والسلطعون والدجاج وبراعم اللوبياء وخثارة الصويا ويقدّم
في ورق الخس. ويشتهر الماليزيون بمهارتهم في تزيين
اطباقهم بالخضر النضرة والازهار الموسمية.



## سامبال برينجال

*Sambal Brinjal*

باذنجان بصلصة القريدس والفليفلة والبصل الاخضر. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة الطهو: ثلث ساعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

**المقادير**

- حبتان من الباذنجان
- سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- اربع ملاعق كبيرة من القريدس المجفّف منقوع بالماء
- خمسة ضلوع من البصل الاخضر او بصلة واحدة مقشرة
- ثلاثة فصوص من الثوم مقشرة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
- ملعقتان صغيرتان من الخل
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الماء

**التحضير**

تقطع كل حبة من الباذنجان طولياً الى نصفين. تسخّن اربع ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى الباذنجان بضع دقائق حتى يحمر من الجهتين. يجفّف على ورق نشاف ويترك جانباً.

يخلط القريدس في خلاط كهربائي مع البصل والثوم ومسحوق الفليفلة الحريفة والماء حتى يصير عجينة لينة.

تسخّن ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت وتقلى العجينة بضع دقائق. يضاف اليها الخل والسكر والملح ويحرّك الكل.

ترتب قطع الباذنجان في طبق التقديم (الجهة المسطحة نحو الاعلى). يوزّع عليها المزيج وتقدّم ساخنة.

## سامبال ناناس تيبون

*Sambal Nanas Tebun*

صلصة الاناناس والخيار والقريدس. تقدّم مع الارز بالكاري او مع الشعيرية المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

**المقادير**

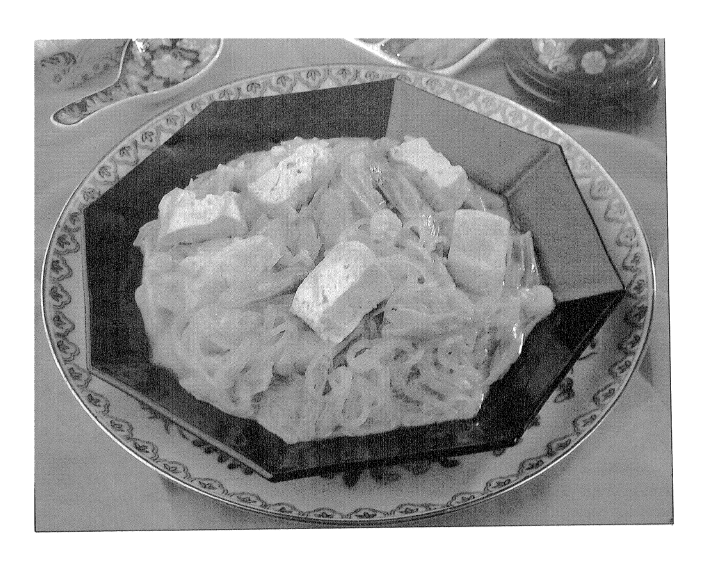
- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحريفة المفرومة
- ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجففة
- اربع ملاعق كبيرة من القريدس الطازج
- ملعقة كبيرة من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبة من الخيار مقطعة الى شرائح
- كاس من شرائح الاناناس المعلّب
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

**التحضير**

تخلط الفليفلة في خلاط كهربائي مع عجينة القريدس والقريدس الطازج والخل والملح والبهار والسكر حتى يصير الخليط عجينة ليّنة.

تسخن ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي على نار متوسطة وتقلى العجينة مدة دقيقتين ثم تترك جانباً.

يقطع الاناناس. يضاف مع الخيار الى الخليط المقلي ويحرّك جيداً. يقدّم الطبق ساخناً.



# ماساك ليماك

*Masak Lemak*

طبق من القريدس والخضر بحليب جوز الهند. يقدّم ساخناً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

## المقادير

- ربع حبة من الملفوف مفروم
- كاسان من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) المقطعة
- قطعتان من عجينة الفاصولياء المجفّفة مقطعتان الى مكعبات صغيرة
- كاس من القريدس الطازج
- كاس من الشعيرية
- ثلاث كؤوس من حليب جوز الهند
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء
- مَلعقة كبيرة من الفليفلة الحريفة المفرومة
- حبتان من البصل مفرومتان

## التحضير

تخلط العقدة الصفراء مع البصل والفليفلة الحرّيفة جيداً. يسخّن الزيت ويقلى الخليط على نار متوسطة مدة ثلاث دقائق ثم يضاف القريدس واللوبياء الخضراء. يقلّب الكل مدة دقيقتين ويصب فوقه كأس ونصف من حليب جوز الهند.

يحرّك الخليط ويترك يغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى تنضج اللوبياء. يضاف الملفوف ومكعبات الفاصولياء والشعيرية وما تبقى من حليب جوز الهند. يحرّك الكل ويتابع الطهو مدة ثلاث دقائق. ينثر الملح بحسب الرغبة ويترك الخليط حتى يغلي ثم تخفّف النار.

يتابع الغلي مدة ثلاث دقائق. يصبّ الخليط في طبق عميق ويقدّم.

## سـودي
*Sodi*

طبق من الخضر بحليب جوز الهند والتوابل. يقدّم ساخناً الى جانب الارز المسلوق.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الباميا كل حبة منها مقطعة طولياً الى نصفين
- حبتان من البطاطا مقطعة كل منهما الى اربع قطع
- حبتان من الطماطم مقطع كل منهما الى اربع قطع
- ملعقة كبيرة من الفليفلة الحمراء المفرومة
- نصف كاس من حليب جوز الهند
- ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء
- بضع اوراق من الكاري الطازجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
- زيت نباتي للقلي

### التحضير

يخلط البصل مع الثوم والزنجبيل جيداً.

تسخّن ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في وعاء ويقلى الخليط مدة دقيقتين. يضاف الملح والبهار والباميا والبطاطا والفليفلة الحمراء واوراق الكاري ومسحوق العقدة الصفراء وحليب جوز الهند. يقلّب الكل جيداً ثم تضاف الطماطم.

يتابع الطهو مع التحريك من وقت الى آخر حتى تنضج كل الخضر.

يرفع الوعاء عن النار وتصبّ ملعقة كبيرة من عصير الليمون. يحرّك الخليط ويترك جانباً مدة خمس دقائق.

يقدّم مع الارز المسلوق.

## ريمباه ريمباه
*Rempah - Rempah*

كرات من القريدس بالكزبرة والزنجبيل وجوز الهند. تقدّم الى جانب الارز المسلوق.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.**

### المقادير

- كاس من القريدس المقشّر والمفروم
- كاسان من براعم الفاصولياء Bean - sprouts
- اربعة ضلوع من البصل الاخضر مقطعة الى شرائح رقيقة
- نصف حبة من البصل مفروم
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم
- ملعقتان كبيرتان من بشر جوز الهند
- ربع كاس من دقيق الارز او من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ملعقتان صغيرتان من اوراق الكزبرة المفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء
- بيضة مخفوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- قطع من شرائح الليمون

### التحضير

يخلط القريدس مع الفاصولياء والبصل والثوم والكزبرة والزنجبيل وجوز الهند ودقيق الارز والباكينغ باودر ومسحوق الكزبرة والفليفلة الحريفة والماء والبيض والملح والبهار. يقسّم الخليط الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز او على شكل دوائر مسطحة.

يسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتقلى الكرات مدة دقيقتين حتى تحمر ثم ترفع بملعقة وتجفّف على ورق نشاف. ترتّب الكرات في طبق خاص، تزيّن بشرائح الليمون وتقدّم باردة او ساخنة.

# جولاي داجينج

*Gulai Daging*

طبق شهي من اللحم بصلصة الكاري وجوز الهند والبطاطا.

يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم العجل
- نصف كاس من الماء
- ربع كاس من زيت نباتي
- أربع حبات من البطاطا مقشرة ومقطعة
- خمس ملاعق كبيرة من مسحوق الكاري
- حبة من البصل
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- كاسان من حليب جوز الهند
- ربع كاس من بشر جوز الهند المحمص
- عود من القرفة
- حبتان من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من الانيسون (اليانسون)
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

## التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات. يمزج مسحوق الكاري مع نصف كأس من الماء. يخلط البصل والثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي.

يسخّن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويقلى الخليط ثم يضاف مزيج الكاري ويقلب مدة اربع دقائق. يوزّع اللحم ويتابع القلي حتى يحمرّ. تخفف النار ثم يضاف قليل من الماء مع جوز الهند والأنيسون وكبش القرنفل وعود القرفة. يحرّك الكل بحذر ثم يصب حليب جوز الهند وتوزع البطاطا والفلفل والملح. يترك الكل يغلي على نار خفيفة حتى ينضج اللحم والبطاطا.

يقدّم الطبق ساخناً.



# داجينج كامبينج ماساك ميراه

*Daging Kambing Masak Merah*

قطع من اللحم بصلصة الطماطم واللبن (الحليب) والسكر والكاري. تقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المقطع (لحم الكتف او الفخذ)
- سبع حبات من البصل مقطعة الى شرائح رقيقة
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- ست حبات من اللوز مقشّرة
- اربع ملاعق كبيرة من مسحوق الكاري
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- ثماني حبات من الطماطم مقطع كل منها الى اربع قطع او كاسان من الطماطم المعلّبة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- نصف كاس من اللبن (الحليب) الطازج او من حليب جوز الهند
- عود من القرفة
- اربع حبات من كبش القرنفل

## التحضير

يخلط البصل في خلاط كهربائي مع الزنجبيل والثوم واللوز حتى يمتزج ويضاف اليه مسحوق الكاري مع ملعقة او ملعقتين من الماء.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه عود القرفة وكبش القرنفل. يصبّ مزيج الكاري ويخلط الكل جيداً ثم يقلى. تضاف صلصة الطماطم المكثفة ويحرك الخليط مدة دقيقتين. يضاف اللحم ويتابع القلي حتى ينضج.

ترتّب قطع الطماطم فوق الخليط وتخفّف النار. يتابع الطهو مدة نصف ساعة. يصبّ اللبن وينثر الملح والفلفل والسكر. يحرّك الكل على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.

يحضّر الكاري من الكمون والكركم والكزبرة والزنجبيل والبهارات المنوّعة وحبّ الهال وكبش القرنفل ومسحوق الفليفلة الحرّيفة (تشيلي) وجوز الطيب والقرفة والخردل وملح البصل والبهار الأحمر والأسود والأبيض والثوم وبزر الخشخاش.

# ساتاي كاتشانج كامبينج

*Satay Kachang Kambing*

لحم مشوي بصلصة الفستق والكمون والعقدة الصفراء. يقدّم مع الخيار والارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: ساعة .

## التحضير

يغسل اللحم، يقطع الى مكعبات وتترك جانباً.

تخلط الكزبرة مع الكمون والعقدة الصفراء والفستق والسكر والقرفة والملح والبصل والزيت وينقع اللحم في الخليط مدة ساعة.

تشك قطع اللحم في أسياخ الشي (ست قطع في كل سيخ). تشوى على الفحم، تدهن بالزيت بقشر الليمون الحامض ثم تقلّب ويتابع الشي حتى تنضج.

## المقادير

- كيلوغرام من فخذ الغنم المنزوع عظمه
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- بصلة مفرومة
- ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- قطعة من قشر الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من الفستق المحمّص والمطحون
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة



ساتي كاتشانج كامبنج

## سوتو ايام

*Soto Ayam*

طبق من الدجاج بالقريدس واللوبياء والبطاطا المحمّرة. يقدّم مزيناً بشرائح الليمون والكزبرة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.**

### المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من قطع الدجاج
- ثلاث كؤوس من الماء
- اربع حبات كبيرة من القريدس مقطع كل منها الى نصفين
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصلة مقشّرة ومفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا الفاتحة اللون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
- زيت نباتي للقلي
- نصف كاس من اللوبياء المقطعة والمسلوقة
- حبة من البطاطا مقشرة ومقطعة الى دوائر رقيقة
- شرائح من الليمون الحامض واوراق الكزبرة للتزيين

### التحضير

يُغلى الماء في وعاء كبير على نار متوسطة. يضاف اليه الدجاج والقريدس والملح والبهار ثم يغطى ويترك يغلي على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة ثم يصفّى السائل ويحتفظ منه بكأسين ونصف.

ينزع عظم الدجاج. يقشّر القريدس، ينزع راسه ويقطّع الى خمسة اقسام متساوية.

يخلط البصل مع الثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي حتى يصير عجينة ليّنة. تضاف اليها العقدة الصفراء ومسحوق الفليفلة الحرّيفة ثم يمزج الكل جيداً.

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت وتقلى عجينة البصل والثوم والزنجبيل بضع ثوان ثم تصبّ فوقها صلصة الصويا وثلاثة ارباع كأس من السائل المحتفظ به وقطع الدجاج والقريدس.

يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف اليه ما تبقى من السائل ويتابع الطهو مدة عشر دقائق اخرى. تضاف اللوبياء الخضراء والملح والبهار. يتابع الطهو مدة ثلاث دقائق. يُسخّن قليل من الزيت في مقلاة. تقلى فيه قطع البطاطا وتحمّر من الجهتين. توزع قطع البطاطا بالتساوي في خمسة اطباق مسخنة في الفرن. يصب فوقها الخليط.

## ايام جورينج

*Ayam Goreng*

دجاج بصلصة الزنجبيل والكزبرة والعقدة الصفراء.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- دجاجة صغيرة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- قطعة من قشر الليمون
- ملعقة صغيرة ونصف من سكر البلح
- ملعقة صغيرة من خواص التمر الهندي ممزوج مع ملعقتين كبيرتين من الماء
- ثلاث كؤوس من زيت نباتي
- ورقة من الغار
- حبتان من البصل مقشرتان
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة ونصف من مسحوق الكزبرة
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من الملح

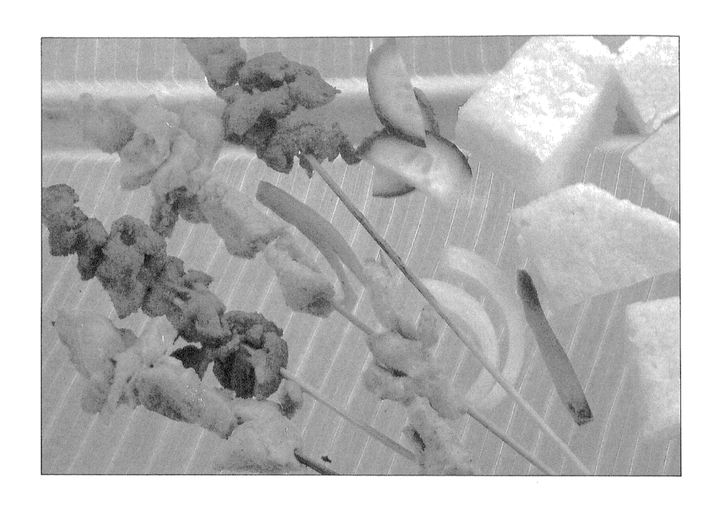
### التحضير

يخلط البصل والثوم مع الكزبرة والزنجبيل والعقدة الصفراء والملح في وعاء.

يقطع الدجاج الى قطع صغيرة. تغسل ورقة الغار. يفرم قشر الليمون ويضاف الى قطع الدجاج مع ورقة الغار والسكر وخواص التمر الهندي الممزوج بالماء.

يسخّن الزيت ويقلى خليط البصل مدة دقيقتين على نار متوسطة ثم تضاف قطع الدجاج وتقلى. يحرّك الكل جيداً وترفع النار حتى يغلي الخليط. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى يتشرّب الدجاج كل السائل.

يمكن قلي الدجاج على الفور في الزيت الساخن وتقليبه بملعقتين خشبيتين حتى يحمر.



## ساتي كاتشينج ايام

*Satay Kaching Ayam*

دجاج بصلصة الفستق والكمون والكزبرة. يقدّم مشوياً الى جانب الارز الاصفر المسلوق وقطع الخيار والبصل.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

### المقادير

- سبع قطع من صدور الدجاج مقطعة الى شرائح رقيقة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الكزبرة
- ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- قطعة من قشر الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من الفستق المحمص والمطحون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الفستق او اي زيت نباتي

### التحضير

تخلط الكزبرة في وعاء مع الكمون والعقدة الصفراء والفستق والملح والسكر. يضاف مسحوق القرفة والبهار والبصل وزيت الفستق وينقع الدجاج في المزيج.

تشك مكعبات الدجاج في اسياخ شي خشبية (ست قطع في كل سيخ) وتدهن بالزيت بقشر الليمون او بملعقة خاصة.

تقلّب الاسياخ ويشوى الدجاج من كل جهاته حتى ينضج. يقدم الدجاج مع صلصة الفستق.

# بينانج كاري كابيتان

*Penang Kari Kapitan*

دجاج بصلصة الكاري والتمر الهندي وحليب جوز الهند.

يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

**المقادير**

- كاسان ونصف من حليب جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من عصير التمر الهندي
- ست ملاعق كبيرة من الماء
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- كيلوغرام ونصف من صدور الدجاج مقطعة الى مكعبات صغيرة
- ملح وسكر بحسب الرغبة
- سبع ملاعق صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة
- عشر حبات من البصل مفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- قطعتان من قشر الليمون
- ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجفف
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة

**التحضير**

يخلط مسحوق الفليفلة مع البصل والثوم وقشر الليمون والعقدة الصفراء وعجينة القريدس والكزبرة.

يمزج عصير التمر الهندي مع الماء ويحرك جيداً.

يسخّن الزيت ويقلى خليط البصل مدة دقيقتين ثم يضاف الدجاج ويحرك الكل مدة خمس دقائق.

يصبّ حليب جوز الهند تدريجاً مع الاستمرار في التحريك منعاً لتشكل الكتل. يضاف عصير التمر الهندي والسكر والملح ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم وتثخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.

# ايام تمبرا

*Ayam Tempra*

دجاج بالصلصة الحريفة. من الاطباق الماليزية الرئيسية.

يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

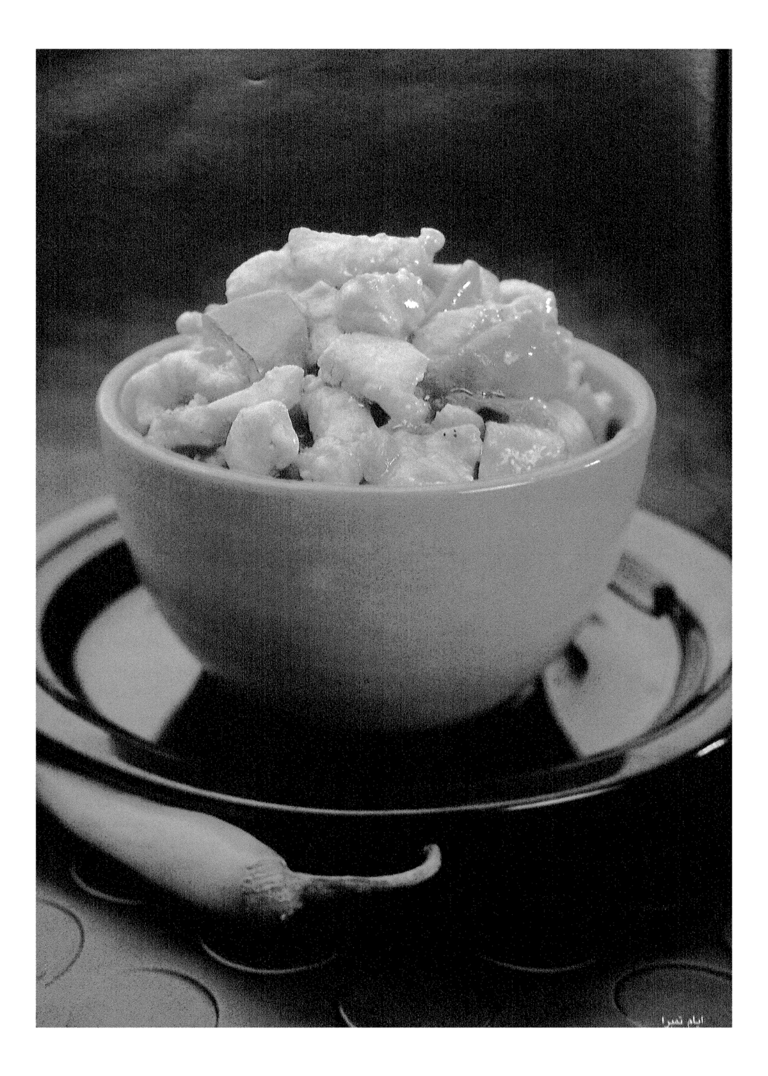
**المقادير**

- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- اربع حبات من البصل مقطعة الى شرائح
- اربع حبات من الفليفلة الحمراء الحريفة كل حبة منها مقطعة طولياً الى اربع قطع
- كيلوغرام من صدور الدجاج مقطعة الى مكعبات
- ملعقتان كبيرتان ونصف من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- اربع ملاعق كبيرة من صلصة الصويا القاتمة اللون
- اربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- كاس من الماء

**التحضير**

يسخّن الزيت على نار متوسطة ويقلى البصل والفليفلة الحمراء الحريفة مدة دقيقة حتى يذبلا. يضاف الدجاج ويقلب مدة عشر دقائق. يضاف السكر والملح وصلصة الصويا وعصير الليمون والماء. يحرّك الكل ثم تخفّف النار. يتابع الطهو حتى ينضج الدجاج وتثخن الصلصة. يقدّم الطبق ساخناً.

الدجاج غني بالبروتيين وهو يضاهي لحم البقر والسمك في هذا المجال. يحتوي الدجاج على الحديد وكمية من فيتامينات «ب» و«بي بي».





# ايكان اسّام بيداس

*Ikan Assam Pedas*

سمك بالصلصة الحريفة مع الزنجبيل والعقدة الصفراء. يقدّم ساخناً الى جانب الارز المسلوق.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.**

## المقادير

- **نصف كيلوغرام من شرائح لحم السمك**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء**
- **اربع حبات من الفليفلة الحمراء منزوع بزرها ومقطع كل منها الى اربع قطع او ملعقة كبيرة من الصلصة الحريفة Sambal Ulek**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ثلاث شرائح من الزنجبيل الطازج**
- **نصف ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجففة**
- **ربع كاس من زيت نباتي**
- **ملعقتان كبيرتان من سائل التمر الهندي**
- **سكر بحسب الرغبة**

## التحضير

يجفّف لحم السمك ويفرك بنصف ملعقة صغيرة من الملح وملعقة من العقدة الصفراء. تخلط عجينة القريدس في خلاط كهربائي مع الفلفل والثوم والزنجبيل وحبة من الفليفلة الحمراء وملعقة كبيرة من الماء حتى يتجانس الخليط.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه السمك مدة دقيقتين حتى يحمرّ ثم يصفّى ويترك جانباً.

يحتفظ بملعقة كبيرة من الزيت ويقلى ما تبقى من الفليفلة الحمراء. تقلّب حتى تذبل. يضاف الخليط المحضّر ويحرك مدة ثلاث دقائق. يصبّ سائل التمر الهندي وربع كأس من الماء والملح والسكر بحسب الرغبة ثم يضاف السمك المقلي ويتابع الطهو مدة ثلاث دقائق أخرى.

يقدّم الطبق ساخناً.

## ايكان ليماك

*Ikan Lemak*

سمك بصلصة حليب جوز الهند والفليفلة والعقدة الصفراء.

يقدّم كصنف من المقبلات الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من شرائح فيليه السمك
- بصلة مفرومة
- ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء الحرّيفة منزوع بزرها ومفرومة او ملعقة كبيرة من الصلصة الحرّيفة Sambal Ulek
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ثلاثة ارباع كاس من حليب جوز الهند
- ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء
- قطعة من قشر الليمون
- ملعقة كبيرة من سائل التمر الهندي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

### التحضير

تقطّع فيليه السمك الى قطع متوسطة الحجم. تغسل وتجفّف. تخلط الفليفلة الحمراء والبصل في خلّاط كهربائي.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه الخليط على نار متوسطة مدة اربع دقائق.

تضاف العقدة الصفراء وقشر الليمون وسائل التمر الهندي وربع كأس من حليب جوز الهند ويحرك الكل حتى يغلي ثم تخفف النار مدة ثلاث دقائق.

تضاف قطع السمك والملح ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يصبّ نصف كأس من حليب جوز الهند فوق الخليط ويحرّك على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة.

يقدّم السمك ساخناً.

## ايكان جورينج لانجكاوي

*Ikan Goreng Langkway*

طبق من السمك بالصلصة الحريفة. يقدّم مقلياً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- سمكتان صغيرتان من سمك البوري او الشلبة او سمكة من «الصول» او «البومفريت»
- كاس ونصف من زيت نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الصويا القاتمة اللون
- تسع ملاعق صغيرة من صلصة الفليفلة الحريفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- عصير ليمونة حامضة كبيرة
- اربع حبات صغيرة من البصل مقطعة الى شرائح
- حبتان من الفليفلة الحمراء الحرّيفة مفرومتان
- ملح بحسب الرغبة

### التحضير

تخلط صلصة الصويا مع السكر وثلاث ملاعق صغيرة من صلصة الفليفلة الحريفة وعصير الليمون والبصل والفليفلة الحمراء. يحرّك الكل جيداً ويترك جانباً.

ينظّف السمك ويشق من جهتيه بسكين في ثلاثة اماكن ثم ينقع بما تبقى من صلصة الفليفلة الحريفة وقليل من الملح مدة دقيقة واحدة.

يسخّن الزيت ويقلى السمك حتى يحمرّ ثم يصفى ويرتب في طبق التقديم الى جانب الصلصة المحضّرة. يقدّم ساخناً.



# جورينج ميهون

*Goreng Mihon*

طبق رئيسي. يحوي الفطر والقريدس والسمك والشعيرية. يقدم الى جانب العجة والبصل الاخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- رزمة من الشعيرية الرقيقة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثماني حبات من الفطر مقطعة الى شرائح
- خمس حبات من القريدس مقطعة الى مكعبات
- بيضتان مخفوقتان
- اربع شرائح من السمك الابيض مقطعة الى مكعبات
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح
- ثلاثة ارباع كاس من براعم الفاصولياء
- خمس حبات من الفليفلة الحريفة مقطعة الى شرائح رقيقة
- ثلاثة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

## التحضير

تسلق الشعيرية في ماء ساخن مدة دقيقة ثم تصفى، توضع تحت الماء البارد وتصفى من جديد.

يخلط الثوم والكزبرة مع العقدة الصفراء. تسخن ملعقة كبيرة من الزيت ويقلى خليط الثوم مدة دقيقتين. يضاف الفطر والقريدس والسمك. يقلى الكل مدة ثلاث دقائق ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.

تضاف ملعقتان كبيرتان من الزيت ويقلى البصل والفليفلة الحريفة. توزع الشعيرية وينثر الملح والفلفل. يحرك الكل جيداً، تضاف براعم الفاصولياء Beansprouts ويقلّب الخليط مدة دقيقة واحدة ثم يرفع عن النار ويصب في طبق خاص.

يصبّ البيض المخفوق في مقلاة ويقلّب حتى يحمرّ من جهتيه. ترفع العجة وتقطّع الى شرائح رقيقة. يخلط السمك والقريدس في الطبق مع الشعيرية.

يقدّم الطبق الى جانب العجة والبصل الاخضر المفروم.

## ناسي جورينج

*Nasi Goreng*

طبق من الارز بالخضر وسمك الانشوجة. يمكن اضافة الكاري اليه. يقدّم عند الظهر او المساء.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

**المقادير**

- كاس من الارز الابيض مسلوق وبارد
- اربعة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع كاس من سمك الانشوجة (الانشوا) المقلي
- حبتان من الفليفلة الحمراء مفرومتان
- حبتان من اللوبياء الخضراء مفرومتان
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

**التحضير**

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل والثوم والفليفلة الحمراء حتى يذبل الخليط. يضاف سمك الانشوجة المقلي واللوبياء. يحرك الكل ويترك مدة دقيقتين على نار خفيفة ثم يضاف الارز ويحرّك بشوكة (او عودين من الخشب مستعملين في المطبخ الماليزي). ينثر عليه الملح والفلفل ويترك حتى يسخن.

يرفع ويصبّ في طبق التقديم.

## ناسي ليماك كونينج

*Nasi Lemak Kuning*

طبق من الارز بقشدة جوز الهند والعقدة الصفراء وعصير الليمون الحامض. يقدّم مزيناً بقطع البيض المقلي والفليفلة الحمراء والبصل المحمّر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

**المقادير**

- ملعقتان كبيرتان من قشدة جوز الهند
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- مكعب من مرق الدجاج
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- قطعتان من قشر الليمون الحامض
- نصف كاس من البصل المفروم
- عود من القرفة
- نصف كيلوغرام من الارز الطويل
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق العقدة الصفراء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان صغيرتان من خواص الباندان (نوع من البهارات)
- ثلاث كؤوس من الماء

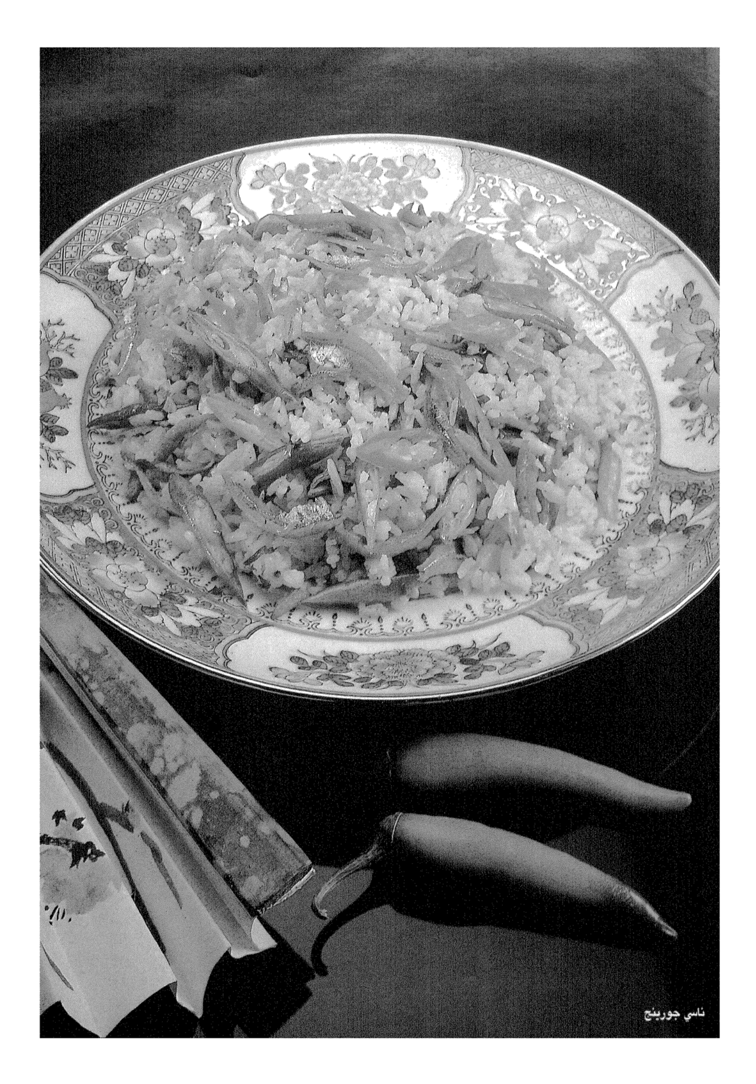
**التحضير**

تذوّب قشدة جوز الهند في الماء ويطهى المزيج مع الملح ومكعب المرق على نار خفيفة. يترك حتى يغلي ثم يرفع.

يسخن الزيت ويقلى فيه قشر الليمون حتى يذبل ويحمر. تضاف القرفة والبصل ويتابع الطهو حتى يحمرّ البصل. يضاف الارز والعقدة الصفراء وعصير الليمون. يحرك الكل جيداً ثم يرفع عن النار.

يصبّ خليط الارز في وعاء آخر ويوزّع عليه خليط جوز الهند الساخن وخواص الباندان. يطهى الكل على نار خفيفة حتى ينضج. يمسح البخار عن الجهة الداخلية للغطاء حتى يجفّ الارز كلياً.

يصبّ الارز في الطبق ويقدّم ساخناً.



ناسي جورينج







*Pulut Inti*

حلوى الارز بحليب جوز الهند. من الاصناف الماليزية المميّزة. تقدّم ساخنة او باردة.

عدد الاشخاص: سبعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- ربع كاس من السمن
- نصف كاس من السكر
- كاس ونصف من بشر جوز الهند
- ملعقة صغيرة من الباندان Pandan
- ثلاثة ارباع كاس من سكر ديمارا Demara.
- كاسان من الارز اللزج
- كاسان من الماء
- ملوّن ازرق خاص بالطعام
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من حليب جوز الهند
- أوراق من الموز

## التحضير

يغسل الارز وينقع مدة يوم كامل ثم يصفّى.

يمزج السكر في وعاء مع بشر جوز الهند وسكر «ديمارا» وكاسين من الماء. يسخن السمن على نار متوسطة. يضاف اليه مزيج جوز الهند ويحرّك. تخفّف النار ويتابع الطهو مع الاستمرار في التحريك حتى يذوب السكر. يمزج الباندان مع ملعقة كبيرة من الماء ويضاف الى المزيج. يحرك الكل جيداً ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.

ترتّب اوراق الموز في قعر وعاء. يوضع فوقها الارز مع قليل من الملح. يغطى الوعاء ويطهى على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم يصبّ حليب جوز الهند. يحرّك الارز بملعقة خشبية حتى يتشرب الحليب ويلوّن بملون ازرق خاص بالطعام. يوزّع في اوعية صغيرة مع ملعقة صغيرة من المزيج المحضّر.

يقدّم الطبق ساخناً.

# ايبوك ايبوك داجينج

*Ipuk Ipuk Daging*

فطائر محشوة باللحم والبطاطا والبصل والكاري. من المقبّلات الماليزية المشهية. تقدّم الى جانب السلطة.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة وثلث.**

## المقادير

### مقادير العجينة

- كاس من سمن نباتي
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- خمس نقاط من ملوّن اصفر خاص بالطعام
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- كاسان وربع من الدقيق
- نصف كاس من الزبدة
- بيضة مخفوقة للدهن

### مقادير الحشو

- تسع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كاس وثلاثة ارباع من البصل المفروم
- كاس وثلاثة ارباع من البطاطا المفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- فصان من الثوم مدقوقان
- ثلاثة ضلوع من البصل الاخضر
- نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- اربع ملاعق كبيرة من مسحوق الكاري
- نصف كاس من حليب جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة صغيرة من مرق اللحم المجفف

## التحضير

تسخّن ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة. يقلى فيه البصل على نار متوسطة ثم يرفع. تضاف ملعقتان كبيرتان من الزيت الى المقلاة وتقلى البطاطا مع ربع ملعقة صغيرة من الملح على نار قوية مدة خمس دقائق ثم يصب نصف كاس من الماء. تحرّك البطاطا وتغطى المقلاة. يتابع الطهو حتى تنضج البطاطا.

تسخّن اربع ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة اخرى يقلى فيها الزنجبيل والثوم والبصل الاخضر على نار متوسطة.

يضاف اللحم المفروم ويقلّب مدة خمس دقائق. ينثر مسحوق الكاري ويحرّك مدة خمس دقائق اخرى. يضاف البصل المقلي والبطاطا. يخلط الكل جيداً ثم يصب حليب جوز الهند ويضاف السكر والملح والمرق المجفّف. تخفف النار ويتابع الطهو مع التحريك المستمر حتى ينضج اللحم. يرفع الخليط عن النار ويصبّ في طبق خاص ثم يترك ليبرد.

تحضر العجينة، يمزج البيض في وعاء مع السكر وعصير الليمون والملح وملوّن الطعام. يحرك الخليط جيداً بشوكة. يصب فوقه الماء مع الاستمرار في التحريك ثم يدخل الى الثلاجة مدة ربع ساعة.

تمزج الزبدة مع الدقيق ويقطع السمن الى قطع صغيرة تضاف الى المزيج. يخلط الكل جيداً، يضاف اليه مزيج البيض ويمزج بملعقة خشبية او باليدين للحصول على عجينة لينة. يدخل العجين الى الثلاجة مدة ساعة.

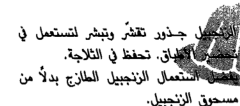
يقسم العجين الى قسمين. يرش القسم الاول منه بالدقيق ويمد بشكل مستطيل على مسطح مرشوش بالدقيق. يجذب ثلث طرفه الى الوسط ويطوى ثلث الطرف الثاني فوق الاول بحيث يكون طرفاه مفتوحين. يرق العجين ثانية ويقطع الى دوائر صغيرة.

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشو المحضر داخل كل دائرة. يدهن نصف طرفها بالماء. يجذب نصف الطرف الثاني ويختم.

يحضّر القسم الثاني من العجين بالطريقة نفسها.

ترتّب قطع العجين المحشوّة في صينية مدهونة بالزبدة. تدهن قطع العجين بالبيض. تدخل الصينية الى فرن حار مدة عشر دقائق ثم تخفّف النار ويتابع الخبز مدة ثلث ساعة اخرى حتى يحمّر سطحها.

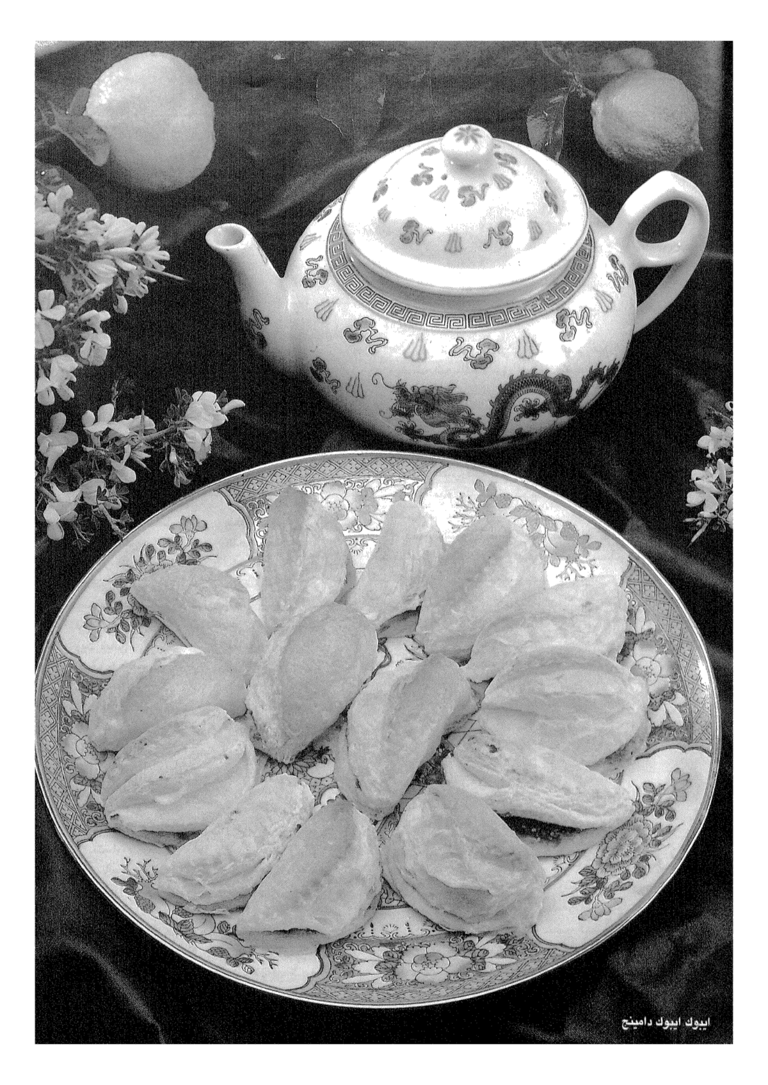
تترك الفطائر حتى تبرد ثم تقدّم.



الزنجبيل جذور تقشّر وتبشر لتستعمل في تحضير الأطباق. تحفظ في الثلاجة.

يفضل استعمال الزنجبيل الطازج بدلاً من مسحوق الزنجبيل.

يباع الزنجبيل الطازج مفروماً ومحفوظاً في اوعية زجاجية.



ايبوك ايبوك دامينج

# كويه بولو

*Kueh Polu*

كعك باللحم والتوابل والبصل. من الأصناف التي تميّز المطبخ الماليزي.

**الكمية: عشر قطع، مدة التحضير: خمس وخمسون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- كاس من الدقيق
- ملعقة صغيرة ونصف من الباكينغ باودر
- خمس بيضات
- ثلاثة ارباع كاس من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

### مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من لحم العجل مقطع
- ربع كاس من البصل الأخضر المفروم
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكزبرة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من مرق اللحم المجفف
- ثلاث ملاعق صغيرة من صلصة الصويا
- بيضتان
- ربع كاس من السكر الناعم
- ثلث كاس من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب) المكثف غير المحلى

## التحضير

ينخل الدقيق والباكينغ باودر مرتين. يقسم الخليط الى قسمين متساويين ويتركان جانباً.

يخفق البيض والسكر حتى يتجانسا ثم يقسمان الى قسمين. ينخل قسم من الدقيق فوق قسم من مزيج البيض ويخلط الكل جيداً.

تدهن صينية ذات قوالب صغيرة بالزبدة. تسخّن قليلاً في الفرن ويملأ ثلاثة أرباع كل قالب بخليط الدقيق والبيض. تدخل الى فرن حار مدة خمس دقائق ثم تخفّف الحرارة وتترك حتى يحمرّ السطح. تخرج الصينية من الفرن وتترك لتبرد.

ترفع حرارة الفرن من جديد وتكرّر عملية الخبز لبقية خليط الدقيق والبيض.

يحضّر الحشو كالآتي: يسلق اللحم على نار متوسطة، ويضاف اليه الملح والمرق المجفّف. يترك يغلي مدة ثلث ساعة. ثم يرفع اللحم ويقطع الى قطع صغيرة ويحتفظ بالمرق.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى الثوم والبصل الأخضر على نار متوسطة حتى يذبلا. تضاف قطع اللحم والبهار والسكر وصلصة الصويا ويتابع الطهو مدة دقيقتين. ينثر مسحوق الكزبرة ويصب ثلث كمية المرق المحتفظ به. يترك الكل على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم يضاف ما تبقى من المرق ويتابع الطهو حتى يتبخر السائل.

يخفق البيض والسكر الناعم مدة ثلث ساعة حتى يتجانسا. يصبّ اللبن ويتابع الخفق لنصف دقيقة. ينثر الدقيق ويمزج الكل جيداً.

تسخّن الصينية ذات القوالب الصغيرة في الفرن مدة خمس دقائق. يدهن العجين بالزيت. يوزّع عليه خليط اللحم ثم يغطى بمزيج البيض. يخبز الكل في فرن حار مدة ست دقائق حتى يصير لونه ذهبياً.

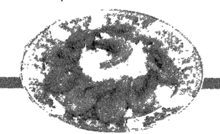
يقدّم ساخناً أو بارداً.

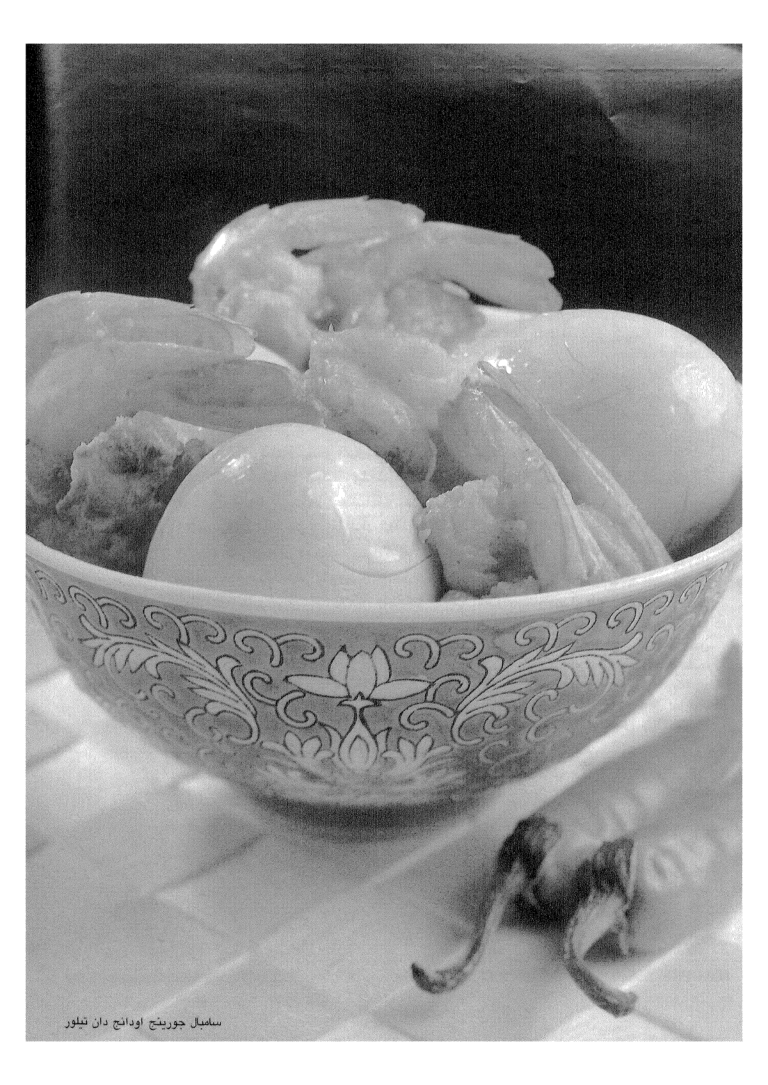
الباكينغ باودر مسحوق مؤلف من كربونات ومادة حمضية ونشاء او دقيق. يستعمل كعامل مخمّر للمعجنات والحلويات. يساعد على مضاعفة حجم الحلوى ويطيّبها ويجعل المعجنات هشة. التقيّد بالمقدار المحدّد للباكينغ باودر مهم جداً حتى لا يطغى طعمه المرّ على مذاق الحلوى او المعجنات.



# انـــدونيســيَا

تتألف اندونيسيا من الف واربعماية جزيرة تتوزّع في المحيط الهندي
عن جانبي خط الاستواء. في بعض هذه الجزر ترتفع قمم
شاهقة وتهدر انهار غزيرة في وديان سحيقة، وفي
بعضها الآخر مستنقعات فسيحة. وتنصبّ حمم البراكين الستماية، واكثرها ما يزال
مشتعلاً، في الاراضي الحارة فتضاعف خصوبتها. هذه الخصائص الجغرافية
تعطي فكرة عامة عن تنوُّع المواد الغذائية والثروة الحيوانية في اندونيسيا.
اهم منتجات هذه الجزر، بالاضافة الى الاسماك وثمار البحر،
البطاطا الحلوة والطماطم والبصل والفستق والقهوة والكاكاو وقصب السكر وكل
منتجات آسيا والمناطق الاستوائية. ولم يكن الشعب الأندونيسي يتفنّن في طهو
هذه المواد الغذائية الكثيرة قبل ان يتعرّض لغزوات ومراحل استعمارٍ بدأت
منذ حوالى الألفي سنة وبقيت حتى وقت غير بعيد. اول من
استقرّ في الجزر الاندونيسية الصينيون والهنود ونشروا فيها تقاليدهم الغذائية. تعلم
الاندونيسيون الطهو باللبن مثلاً، من الهنود وتقنيات قلي المواد الغذائية مع
تحريكها من الصينيين. واضافوا الى هذه التقنيات براعتهم الفائقة في استعمال
التوابل. تأثير العرب على سكان الجزيرة عمره حوالى الف وسبعماية عام.
وبعده بمائتي عام بدأ تأثير الأوروبيين ينتشر في الجزر الاستوائية مع
الهولنديين ثم مع البريطانيين، ويترسخ عبر الأجيال. وبقي حتى القرن العشرين
للبريطانيين تأثير مزدوج فهم احضروا معهم هنوداً فتدعّمت أساليب الطبخ الهندي
وادخلوا زراعة الارز والحبوب فباتت هذه المواد الغذاء الشعبي
المفضل في اندونيسيا.





سامبال جورينج اودانج دان تيلور

## سامبال جورينج اودانج دان تيلور

*Sambal Goreng Udang Dan Telur*

قريدس بصلصة الثوم والزنجبيل والطماطم وحليب جوز الهند والبيض. يقدم مزيناً بشرائح الليمون الحامض.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.**

### المقادير

- كيلوغرام من القريدس المقشر
- ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء الحريفة او ملعقتان صغيرتان من الصلصة الحريفة **Sambal Ulek**
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجففة
- ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ثلاث حبات من الطماطم مسلوقة ومقشرة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ورقة من الغار
- نصف كاس من الماء
- نصف كاس من حليب جوز الهند
- اربع بيضات مسلوقة مقطعة طولياً الى انصاف
- بصلة صغيرة مفرومة
- نصف كاس من الفاصولياء الخضراء
- شرائح ليمونة حامضة

### التحضير

تنزع رؤوس القريدس ثم تقطع كل حبة منه الى نصفين. تخلط الفليفلة أو الصلصة الحرّيفة مع البصل والثوم وعجينة القريدس والزنجبيل في خلاط كهربائي حتى تتشكّل عجينة ليّنة. ينثر عليها البهار والكزبرة ويخلط الكل جيداً.

يسخّن الزيت في وعاء وتقلى فيه العجينة مدة دقيقة مع التحريك المستمر. ينزع البزر من الطماطم وتفرم وتضاف الى العجينة مع القريدس والملح. يحرّك الخليط. تغطى المقلاة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة دقيقتين.

يرفع الغطاء وتضاف ورقة الغار والماء. يتابع الطهو مدة خمس دقائق على نار قوية حتى يغلي الخليط ثم تخفف النار ويضاف حليب جوز الهند والبيض ويطهى مدة ثماني دقائق. تضاف الفاصولياء الخضراء ويحرك الخليط مدة ثلاث دقائق حتى تثخن الصلصة. ينثر الملح بحسب الرغبة.

يرفع الخليط عن النار ويصب في طبق التقديم. يزين ببضع حبات من القريدس وشرائح الليمون ويقدم ساخناً.

## سامبال تاوكو

*Sambal Tauco*

صلصة الفاصولياء بالثوم والزنجبيل والفليفلة الحرّيفة وماء التمر الهندي. تقدّم الى جانب اطباق اللحوم والسمك.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.**

### المقادير

- كاس من الفاصولياء الصفراء المعلّبة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ربع كاس من سائل التمر الهندي
- بصلة مقطعة الى شرائح
- ملعقة صغيرة من السكر البني
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- ربع كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

### التحضير

يهرس الثوم مع الفاصولياء حتى يصير مزيجاً ليناً. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل مدة دقيقة. يضاف اليه مسحوق الفليفلة والزنجبيل ويقلّب مدة دقيقة اخرى. يضاف مزيج الفاصولياء الى المقلاة مع السكر وسائل التمر الهندي والماء. يحرّك الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة سبع دقائق ثم تقوّى النار مدة دقيقتين.

# ريمبياك كاتشانج

*Rempeyk Kachang*

فطيرة من الثوم والكزبرة ودقيق الذرة والفستق. من المقبلات الاندونيسية الشهيرة. تقدّم الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- فص من الثوم
- ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من دقيق الارز
- نصف كاس من الماء
- نصف كاس من الفستق المقشر والمقطعة كل حبة منه الى نصفين
- نصف كاس من زيت نباتي

## التحضير

يطحن الثوم في خلاط كهربائي. تنثر عليه الكزبرة والملح والبهار ويحرّك ثم يضاف دقيق الارز والماء ويمزج جيداً حتى تتشكّل عجينة ليّنة يضاف اليها الفستق.

تسخّن خمس ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلى فيها مقدار ملعقة كبيرة من العجينة مدة دقيقة ثم ترفع وتجفّف على ورق نشاف. يقلى ما تبقى من العجينة بالطريقة نفسها مع اضافة الزيت عند الحاجة. يصبّ ما تبقى من الزيت في وعاء ويصبّ فوقه الزيت الباقي في المقلاة. تقلى قطع العجين في الوعاء حتى يصير لونها ذهبياً من الجهتين. تجفّف وتترك لتبرد ثم تقدّم.



# ليماك ليماك

*Lemak - Lemak*

طبق من الدجاج والقريدس والأرز وحليب جوز الهند وزهر الفاصولياء. يقدّم ساخناً.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.**

**المقادير**

- كاس من لحم صدور الدجاج
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من الارز
- ملعقة كبيرة ونصف من زيت نباتي
- بصلة صغيرة مقطعة الى شرائح
- اربعة ضلوع من البصل الاخضر مقطعة طولياً
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ست حبات من القريدس المقشر
- نصف كاس من حليب جوز الهند
- قطعتان من خثارة الفول مقطعتان الى شرائح
- كاس من زهر الفاصولياء

## التحضير

يغلى الماء في وعاء ويسلق فيه لحم الدجاج مع الملح والبهار على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة. يصفى اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة، ويحتفظ بمرقه جانباً.

يغمر الارز بالماء المغلي في وعاء. يغطى ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل مدة دقيقة. تضاف ضلوع البصل الاخضر والثوم والبهارات ويقلّب الكل مدة نصف دقيقة. يضاف اللحم والقريدس. يحرك الخليط مدة دقيقة ويصبّ فوقه المرق المحتفظ به. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة خمس وعشرين دقيقة. يصبّ الارز وحليب جوز الهند في المقلاة ويترك يغلي ويحرك بحذر. يضاف زهر الفاصولياء وخثارة الفول ويتابع الطهو مدة ثماني دقائق مع التحريك من وقت الى آخر.

يصبّ الخليط في طبق خاص ويقدّم ساخناً.

# سامبال بادجاك

*Sambal Bajak*

صلصة الفليفلة الحرّيفة والبصل وعجينة القريدس وحليب جوز الهند. تقدّم الى جانب شرائح اللحم او السمك.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

**المقادير**

- عشرون حبة من الفليفلة الحريفة منزوع بزرها ومفرومة
- عشر حبات من البصل صغيرة الحجم ومفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجفّفة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- ملعقة صغيرة من السكر البني
- ثلاث ملاعق كبيرة من سائل التمر الهندي
- ربع كاس من حليب جوز الهند المكثف

## التحضير

تخلط الفليفلة مع البصل والثوم وعجينة القريدس في خلاط كهربائي حتى تتشكل عجينة ليّنة.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه العجينة مدة دقيقتين. يضاف الزنجبيل والسكر وسائل التمر الهندي والملح بحسب الرغبة. يحرّك الخليط ويصبّ فوقه حليب جوز الهند. يتابع الطهو مدة ربع ساعة على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة.

ترفع عن النار ويحرّك الخليط مدة ثلاث دقائق اخرى. يقدّم الطبق ساخناً او بارداً.




# سوتو ايام

*Soto Ayam*

حساء الدجاج مع الخضر والبيض المسلوق. يقدّم مزيناً بالبصل المقلي والكرفس الى جانب الصلصة الحريفة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

## المقادير

- كيلوغرام من الدجاج
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- مكعبان من مرق الدجاج مذوّبان في ثماني كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الصلصة الحمراء الحريفة
- اربع ملاعق كبيرة من صلصة الصويا القاتمة
- ملح بحسب الرغبة
- اربع بيضات مسلوقة ومقطعة الى مكعبات
- ربع كيلوغرام من البطاطا مسلوق ومقطعة الى مكعبات
- ملعقتان كبيرتان من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء) المنقوعة في الماء الساخن

### مقادير الصلصة

- حبتان من البصل مفرومتان
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من البهار
- بشر ثلاث حبات من الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقتان صغيرتان من اللوز المطحون
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم

### مقادير التزيين

- ضلعان من الكرفس مقطعان
- ضلعان من البصل الاخضر مقطعان طولياً
- ربع كاس من البصل المقلي
- ثلاث حبات من الليمون الحامض مقطعة

## التحضير

ينظف الدجاج ويغسل. يفرك بملعقة صغيرة من الملح ويترك جانباً. تخلط مقادير الصلصة كلها. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه المزيج على نار قوية مدة دقيقة ثم يترك جانباً.

يغلى مرق الدجاج مع ملعقتين صغيرتين من الملح. يضاف اليه المزيج المقلي والدجاج. يغطى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة خمس واربعين دقيقة. يرفع الدجاج من المرق ويوضع في الماء البارد مدة عشر دقائق.

ينزع عظم الدجاج ويقطع الى مكعبات. تضاف اليه البطاطا واللوبياء والبيض. يعاد العظم الى المرق ويغلى مدة ساعة ونصف.

يصفى المرق ويعاد وضعه على نار خفيفة. يخلط البصل الاخضر في وعاء مع الكرفس والبصل المقلي. يرفع المرق عن النار ويصبّ في طبق خاص بالحساء ثم يضاف خليط الدجاج ويوزع على سطحه خليط البصل وحزوز الليمون. تمزج الصلصة الحريفة في وعاء مع صلصة الصويا والسكر الى جانب الحساء الساخن.

يعرف الكركم باسم عروق الصبّاغين او زعفران الهند. هو نبات عشبي ينمو في الهند وجزر الهند الشرقية والملايو وبعض انحاء الصين. لونه أصفر وله رائحة عطرية قريبة من رائحة الزنجبيل وطعمه حرّيف مائل الى المرورة قليلاً. يباع في الأسواق طازجاً أو على شكل مسحوق اصفر.
استُخدم الكركم قديماً في تحضير صبغة صفراء. يضاف الى بعض الأغذية خصوصاً الى الكاري المنتشر بكثرة في الهند.



# سوتو مادورا

*Soto Madura*

حساء اللحم بالقريدس والثوم والزنجبيل والكركم. يقدّم مزيناً بشرائح الليمون والكزبرة والبصل المقلي.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.**

## المقادير

- **نصف كيلوغرام من شرائح فيليه اللحم الهبر**
- **ثلاث كؤوس ونصف من الماء**
- **ملح وبهار اسود بحسب الرغبة**
- **ثلاث حبات من القريدس الطازج**
- **بصلة مقطعة الى شرائح**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة**
- **ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)**
- **ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة**
- **ملعقة كبيرة من البصل المفروم والمقلي**
- **اربع شرائح من الليمون الحامض**

## التحضير

يُغلى الماء في وعاء ويسلق فيه اللحم مع قليل من الملح والبهار على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة.

يصفى اللحم ويحتفظ بمرقه ثم يقطع الى مكعبات صغيرة.

يخلط القريدس في خلاط كهربائي مع البصل والثوم والزنجبيل. تسخّن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلى فيها المزيج مدة دقيقة. يضاف اليه الكركم ونصف كمية المرق المحتفظ به. تغطى المقلاة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

يسخّن ما تبقى من الزيت في وعاء ويقلى فيه اللحم. يصبّ فوقه مقدار ملعقتين من المرق المحتفظ به مع قليل من الملح ومسحوق الفليفلة الحريفة. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة دقيقتين. يصفى مزيج القريدس ويضاف الى اللحم مع ما تبقى من المرق. يترك حتى يغلي ثم تخفّف النار ويغطى الوعاء ويطهى مدة خمسين دقيقة. ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة.

يصبّ الحساء في طبق خاص ويزيّن بالكزبرة والبصل المقلي وشرائح الليمون.

يقدّم ساخناً.

## داجينج راجي

*Daging Ragi*

طبق من اللحم بالبصل والثوم والتوابل وجوز الهند المبشور.

يقدّم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم كتف البقر
- ربع كيلوغرام من بشر جوز الهند
- بصلة مقطعة الى شرائح
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقة صغيرة من السكر البني
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من سائل التمر الهندي
- ورقتان من الغار
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

### التحضير

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة. تُسخّن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلى البصل والثوم ثم يضاف اللحم والكركم ومسحوق الفليفلة الحرّيفة والزنجبيل والسكر والملح والبهار وورق الغار. يصبّ سائل التمر الهندي والماء ويترك الخليط يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يضاف بشر جوز الهند الى الخليط ويترك يغلي حتى يتشرّب جوز الهند الماء. يحرّك الى ان يجف السائل. تضاف ملعقة كبيرة من الزيت ويتابع التحريك حتى يصير لون جوز الهند ذهبياً.

يقدم الطبق ساخناً أو بارداً.

## ريندانج بادانج

*Rendang Padang*

طبق رئيسي من اللحم بصلصة حليب جوز الهند والزنجبيل والثوم.

يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

**عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعات.**

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من فيليه اللحم المقطع الى قطع صغيرة
- ثلاث كؤوس ونصف من حليب جوز الهند
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- اربع ملاعق صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
- ملعقة صغيرة من الخولنجان galingale
- ملعقة صغيرة ونصف من الكركم (الزعفران الهندي)
- ورقتان من السالام Salam

### التحضير

تخلط كل المقادير في مقلاة كبيرة على نار خفيفة ويترك الخليط يغلي مدة ساعة ونصف حتى تثخن الصلصة مع التحريك من وقت الى آخر.

ينثر الملح بحسب الرغبة ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم ويصير لونه بنياً مع التحريك المستمر.

يقدّم الطبق ساخناً او بارداً.

# داجينج اسام مانيس

*Daging Assam Manis*

طبق رئيسي من اللحم مع البصل والفليفلة الخضراء وصلصة التمر الهندي. يقدم الى جانب الارز الاصفر المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

## المقادير

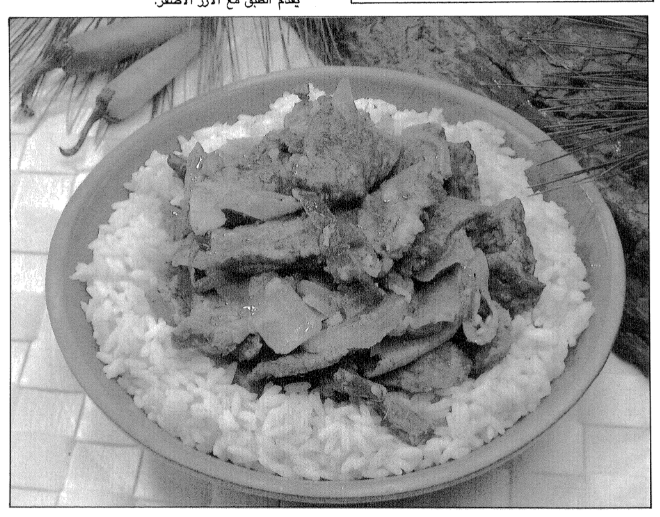
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم كتف البقر
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة (تشيلي) مقطعة الى شرائح
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق صغيرة من السكر البني
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- نصف كاس من ماء التمر الهندي
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة

## التحضير

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة. تقطع الفليفلة الى شرائح بعد نزع بزرها. يذوّب السكر في ماء التمر الهندي ويضاف اليه الزنجبيل والملح. ترتب شرائح اللحم في قعر وعاء وتغطى بطبقة من البصل والفليفلة وقليل من الملح بحسب الرغبة. ترتّب طبقة أخرى من اللحم ثم طبقة من البصل والفليفلة الى أن تنتهي المقادير ويغطى السطح بطبقة من اللحم. يوزّع مزيج ماء التمر الهندي والزبدة المذوّبة. يغطى الوعاء ويطهى الخليط على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يرفع الغطاء ويتابع الطهو حتى تجف الصلصة. يحرك الخليط حتى تتشرّب قطع اللحم كل الزبدة.

يقدم الطبق مع الأرز الأصفر.



# ايام جورينج كونْيِت

*Ayam Goreng Kunyit*

دجاج بالكركم والزنجبيل والكاري واللبن (الحليب). يقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.**

## المقادير

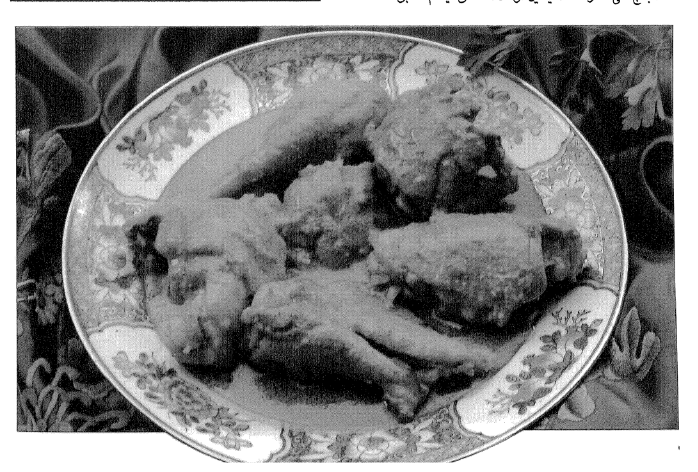
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- فصان من الثوم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من السكر
- مكعب من مرق الدجاج مذوب في اربع ملاعق كبيرة من الماء
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة
- ملعقتان كبيرتان ونصف من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)
- ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري
- كيلوغرام ونصف من قطع الدجاج
- ست ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب) المغلي
- كزبرة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار.

## التحضير

يُنقع الدجاج مدة خمس واربعين دقيقة مع اللبن الزبادي وملعقة صغيرة ونصف من الملح وملعقة صغيرة من البهار ومثلها من السكر ومرق الدجاج.

يمزج اللبن مع كأس وربع من الماء ويخلط مع التوابل في وعاء كبير ثم تضاف قطع الدجاج الى خليط اللبن والتوابل. تذوّب الزبدة في مقلاة، يقلى فيها البصل والثوم والزنجبيل المفروم على نار متوسطة حتى يذبل البصل والزنجبيل. يضاف خليط الدجاج ويطهى مدة ربع ساعة أو ثلث ساعة. تخفّف درجة الحرارة، تضاف الكزبرة وعصير الليمون ويُغطى الوعاء ثم يترك على النار مدة تراوح بين ربع ساعة وثلث ساعة حتى ينضج الدجاج ويثخن المرق.

يضاف ايضاً كأس وربع من الماء في أثناء الطهو، يقلّب الدجاج على النار مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق. يقدّم الطبق ساخناً.



## سامبال ايام

*Sambal Ayam*

دجاج بصلصة القريدس والثوم والزنجبيل وحليب جوز الهند.

يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من قطع الدجاج
- بصلة مقطعة الى اربع قطع
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ضلع من الزنجبيل مفروم
- ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء الحريفة منزوع بزرها ومقطعة
- ملعقة كبيرة من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجففة
- نصف ملعقة صغيرة من الخولنجان galingale
- قطعتان من قشر الليمون الحامض
- ملعقتان صغيرتان من صلصة القريدس
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح
- ثلاثة ارباع كاس من حليب جوز الهند
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض

### التحضير

يقطع الدجاج الى قطع متوسطة الحجم. يخلط البصل والثوم والزنجبيل والفليفلة الحريفة مع الماء في خلاط كهربائي. يسخن الزيت في وعاء ويقلى فيه مزيج البصل مع التحريك مدة اربع دقائق. تضاف العقدة الصفراء والبهار وعجينة القريدس المجففة والخولنجان. يتابع الطهو مدة دقيقة اخرى ثم يضاف قشر الليمون وصلصة القريدس وعصير الليمون والملح وقطع الدجاج.

يقلّب الخليط على نار متوسطة حتى يصير لون الدجاج ذهبياً.

يصبّ حليب جوز الهند فوق الخليط مع السكر ويترك على نار خفيفة. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الدجاج وتثخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.

## جولاي ايام

*Gulai Ayam*

دجاج بالزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحرّيفة والكركم وحليب جوز الهند. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الدجاج
- حبتان من البصل مفرومتان
- فصان من الثوم مدقوقان
- اربع حبات من اللوز مقطعة
- كاس ونصف من حليب جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من الماء
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ورقة من الغار
- ملح بحسب الرغبة

### التحضير

يغسل الدجاج ويقطع الى قطع صغيرة. يطحن البصل والثوم واللوز في خلاط كهربائي ويصبّ الماء للحصول على مزيج ليّن يوضع في وعاء ويضاف اليه حليب جوز الهند والزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحرّيفة والكركم وورقة الغار والملح والدجاج. يحرّك الكل ويترك على النار حتى ينضج الدجاج وتثخن الصلصة. تضاف التوابل بحسب الرغبة.



# ايام بامبو اشار

*Ayam Bumbu Achar*

دجاج باللوز والزنجبيل والكركم والخردل والسكر. من الاطباق الاندونيسية المميّزة. يقدّم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: اثنان، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

## المقادير

- قطعتان من صدور الدجاج مقطعتان
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
- خمس حبات من اللوز
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- نصف كاس من الماء
- ملعقة صغيرة من السكر الاسمر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل المجفّف
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخلّ

## التحضير

يسخّن الزيت في مقلاة ويحمّر اللوز مع البصل والثوم مدة دقيقة واحدة. تضاف قطع الدجاج والكركم والزنجبيل. يحمّر الكل مدة ثلاث دقائق ثم يضاف مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة والماء والسكر والخل والملح والبهار.

يُغلى المزيج ثم تخفّف النار ويترك مدة دقيقتين او ثلاث دقائق. يضاف الخردل والتوابل بحسب الرغبة. يتابع الطهو مدة عشر دقائق اخرى حتى ينضج الدجاج.

يقدّم الطبق ساخناً.

# سامبال اودانج

*Sambal Udang*

قريدس بالبصل والصلصة الحرّيفة والسكر وعصير الليمون الحامض. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.**

## المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الصلصة الحرّيفة
- ملعقة صغيرة من عجينة القريدس
- ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ست ملاعق كبيرة من الزيت
- نصف كيلوغرام من القريدس المقشر
- بصلة كبيرة مقطعة الى شرائح

## التحضير

تمزج الصلصة الحرّيفة مع عجينة القريدس وربع ملعقة صغيرة من الملح في وعاء. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه القريدس حتى ينضج. يضاف اليه البصل ونصف ملعقة صغيرة من الملح. يقلّب الخليط ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.

يقلى مزيج العجينة الحرّيفة في المقلاة نفسها. يضاف اليه خليط القريدس المقلي والسكر وعصير الليمون ويحرّك الكل مدة دقيقة.

يصبّ الخليط في طبق ويقدّم.



# تشيلي كيبيتينج

*Chili Kepetang*

سلطعون بالثوم والبصل والزنجبيل وصلصة الصويا والطماطم. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

## المقادير

- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح رقيقة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة
- اربع ملاعق كبيرة من الماء
- بيضة مخفوقة
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السلطعون

### مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة من صلصة الفليفلة الحمراء الحرّيفة (تشيلي)
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا الفاتحة اللون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من مرق اللحم المجفّف
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ
- ثماني ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- كاس ونصف من الماء

## التحضير

تمزج مقادير الصلصة في وعاء وتترك جانباً. يمزج دقيق الذرة مع الماء في وعاء آخر ويترك جانباً. يخلط الثوم والبصل والزنجبيل في خلاط كهربائي.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه عجينة الثوم. ينظّف السلطعون ويقطع ثم يضاف الى العجينة مع ثلث كمية الصلصة المحضّرة. يقلّب الخليط مدة دقيقتين على نار قوية. يصبّ فوقه ما تبقى من الصلصة ويحرّك، وتغطى المقلاة مدة عشر دقائق. يضاف مزيج دقيق الذرة ثم البيض المخفوق ويخلط الكل. يرفع الخليط عن النار ويصبّ في طبق التقديم.

تزين اطراف الطبق بشرائح الخيار والطماطم ويقدّم ساخناً.



# ناسي جورينج ايستيموا

*Nasi Goreng Istimewa*

ارز بالدجاج والقريدس والخضر وصلصة الصويا. من الاطباق الاندونيسية الرئيسية. يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم الى جانب السلطة.

**عدد الاشخاص:** اربعة، **مدة التحضير:** خمس دقائق، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

**المقادير**

- كاس ونصف من الارز المسلوق البارد
- بصلة مقطعة الى شرائح رقيقة
- حبة من الفليفلة الحرّيفة مقطعة الى شرائح
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة (تشيلي)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحلوة (بابريكا)
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- قليل من مرق اللحم المجفّف
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- جزرة مقطعة الى شرائح رقيقة
- اربع حبات من القريدس
- ورقتان من الملفوف مقطعتان الى شرائح رقيقة
- صدر دجاجة مسلوق ومقطّع ناعماً

**التحضير**

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل ثم الجزر والدجاج والملفوف ويقلّب الكل مدة ثلاث دقائق. يصبّ الارز المسلوق في المقلاة ويقلى مدة خمس دقائق.

يضاف مسحوق الفليفلة الحرّيفة والحلوة والملح والبهار والمرق المجفّف والسكر وصلصة الصويا وشرائح الفليفلة وصلصة الطماطم. يخلط الكل جيداً ويتابع الطهو مع الاستمرار في التحريك. يضاف القريدس ويقلّب الكل مدة دقيقتين حتى يثخن الخليط.

يرفع عن النار ويقدّم ساخناً.

كان الملفوف يؤكل بكميات كبيرة قديماً، لان الحصول عليه سهلٌ، وهو يملأ حيّزاً كبيراً من معدة الانسان فيُشعره بالشبع السريع. يتناول البعض الملفوف كغذاء صحّي وليس كطبق مقبلات، فقد ثبت علمياً انه يحتوي على مادة قاتلة للبكتريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية، وهو ضروري للمصابين بأمراض القلب والسكري. واللفت هو ان بعض الشعوب لا تكترث للملفوف حتى يومنا هذا وتشك في فوائده.

# ناسي اودوك

*Nazi Udug*

طبق من الارز بحليب جوز الهند وعجينة القريدس والكركم والكمون. يقدّم الى جانب الدجاج المقلي.

**عدد الاشخاص:** اربعة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** اربعون دقيقة.

**المقادير**

- ثلاثة ارباع كاس من الارز
- كاس وربع من حليب جوز الهند
- ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة مقشرة ومفرومة
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- ملعقتان صغيرتان من عجينة القريدس المجفّفة
- ملعقة صغيرة من بشر قشر الليمون الحامض

**التحضير**

يغسل الارز. يغلى حليب جوز الهند في وعاء على النار مع الملح والبصل والكركم والكمون والثوم وعجينة القريدس وبشر الليمون. يضاف الارز ويترك الكل يغلي من جديد. يحرّك مرتين ثم يغطى الوعاء وتخفّف النار. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة.

يرفع الغطاء ويحرّك الارز بالشوكة. يغطى من جديد ويطهى مدة خمس دقائق اضافية.

# كويه لابيس باتفيا

*Kueh Lapis Batavia*

كعك بالبيض والبهارات. تتطلّب هذه الحلوى دقة في التحضير.

تقدّم مع الشاي او اللبن (الحليب).

**عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ست دقائق.**

## المقادير

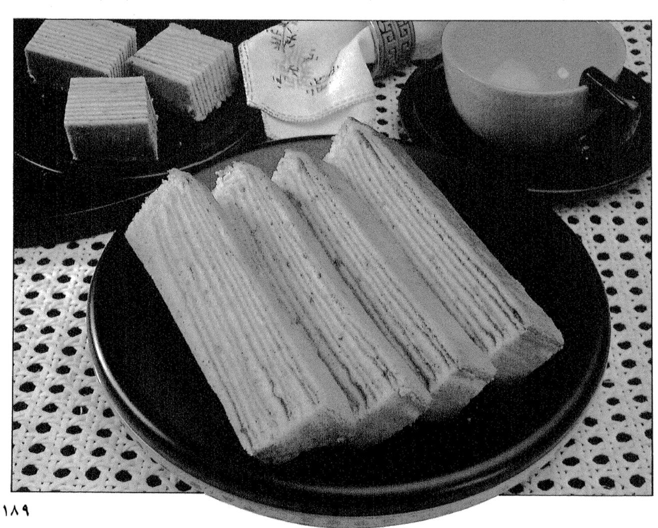
- نصف كيلوغرام من الزبدة
- ملعقة صغيرة من البهارات المنوّعة
- نصف كاس من الدقيق
- صفار سبع عشرة بيضة
- بياض خمس بيضات
- كاس وربع من السكر
- ملعقة صغيرة من نكهة الفانيليا

## التحضير

تخفق الزبدة حتى تصير كالكريما. ينخل الدقيق مع البهارات. يخفق صفار البيض في وعاء مع كأس من السكر حتى يتجانس ثم يخفق البياض في وعاء آخر مع ربع كأس من السكر حتى يصير هشاً. يضاف الصفار والبياض الى الزبدة مع اضافة الدقيق تدريجاً. يتابع الخفق وتضاف الفانيليا.

يدهن قعر صينية واطرافها بالزبدة. يغطى القعر بورق الشمع وتوضع الصينية تحت مشواة الفرن مدة دقيقة. تخرج ويصبّ فيها مقدار مغرفة من مزيج الزبدة. تدخل الصينية من جديد الى الفرن مدة خمس دقائق حتى يصير لون الكعكة ذهبياً. تثقب بعود دقيق من خشب، منعاً لتشكل جيوب هوائية فيها. يخبز ما تبقى من المزيج بالطريقة نفسها.

يرتّب الكعك على مسطح بحيث تكون الجهة السفلى الى اعلى. يترك حتى يبرد مدة نصف ساعة ثم يقدّم.



# إيـــران

## مقبلات



## سلطة



## طبق اول



## طبق رئيسي



## حلويات

# الهند

## مقبلات



## سلطة



## طبق اول



## طبق رئيسي



## حلويات

# كوريا

## مقبلات



## طبق اول



## طبق رئيسي



# ماليزيا

## مقبلات



## طبق رئيسي



## حلويات



## مقبلات



# اندونيسيا

## مقبلات



## طبق اول



## طبق رئيسي



## حلويات

